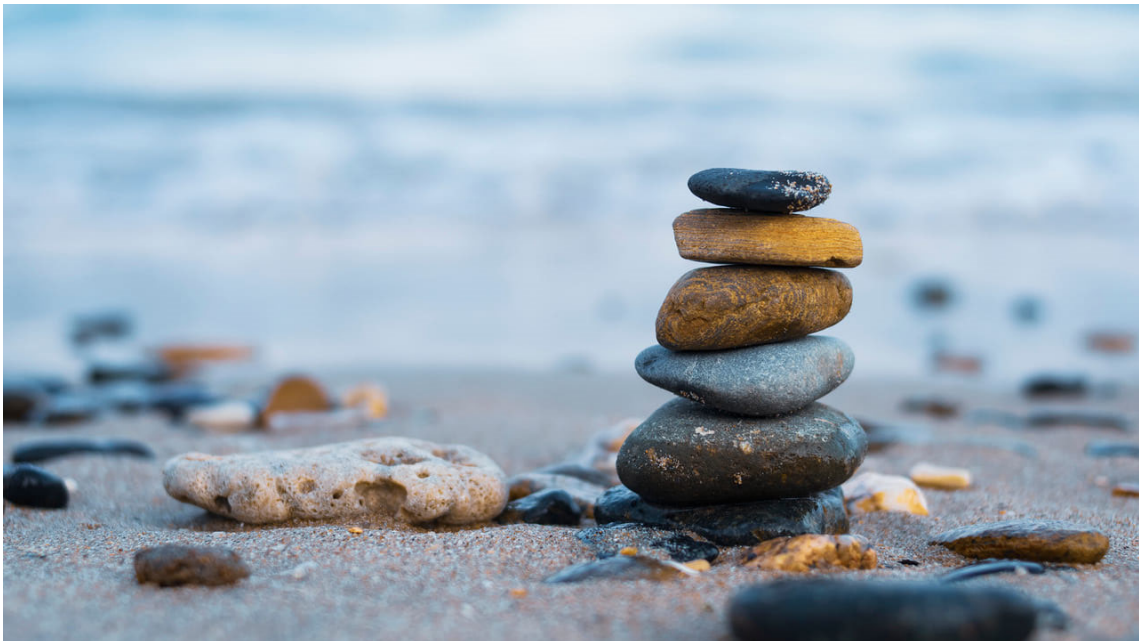




# SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETAPSIKOLOGIKORAKOZERBITZUA

**MEMORIA 2022/2023**



## AURKIBIDEA

|       |                                                                                            |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.    | SARRERA.....                                                                               | 3  |
| 2.    | 2022-2023 IKASTURTEAN JASOTAKO KONTSULTA BERRIAK.....                                      | 4  |
| 3.    | 2022-2023 IKASTURTEAN ARTATUTAKO PERTSONAK .....                                           | 9  |
| 3.    | 2022-2023 IKASTURTEAN ARTATUTAKO IKASLE MOTAK.....                                         | 11 |
| 5.    | SAP/APZ <sup>n</sup> ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2022-2023<br>IKASTURTEAREN AMAIERAN ..... | 18 |
| 6.    | SAP/APZ <sup>n</sup> ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO DIAGNOSTIKOA.....                        | 21 |
| 7.    | UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK .....                                | 24 |
| 8.    | SAP/APZ <sup>n</sup> JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA .....                                   | 24 |
| 9.    | LEHEN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK .....                                               | 26 |
| 9.1   | “EMOZIO ADIMENTSUA.....                                                                    | 26 |
| 10.   | BIGARREN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK .....                                            | 40 |
| 10.1  | “MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS” TAILERRA.....                                     | 41 |
| 10.2. | “GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS” TAILERRA .....                                                 | 49 |
| 10.3. | TEKAZELentzako “GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS” TAILERRA.....                                   | 61 |
| 10.4  | UNIBERTSITATEAREN TESTUINGURUAN SUIZIDIOA PREBENITZEKO<br>GATEKEEPER TREBETASUNAK .....    | 63 |
| 11.   | UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN<br>TOPAKETAK (ESPPU).....         | 64 |

## 1. SARRERA

Memoria honen helburua da Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzuak (SAP/APZ) 2022-2023 ikasturtean egindako jarduera aurkeztea. Doako zerbitzua da, unibertsitate komunitateari laguntza psikologikoa ematera bideratua. Funtzionalki, Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzarena da. Honako funtzio hauek ditu, eta UPV/EHUko Gobernu Kontseiluak 2018ko ekainaren 7an onartutako Arautegi Orokorrean daude jasota:

a) Psikologiaren arloko *lehen mailako prebentziorako programak* egitea unibertsitateko ikasleentzat. Lehen mailako prebentzioaren xedea da, irakaskuntzaren arloan, arazo psikologikoak saihestea eta oro har osasuna sustatzea. Zehazki, helburua da pertsonen baliabide psikologikoak areagotzea eta haien bizi kalitatea hobetuko duten jokabide osasuntsuak sustatzea.

b) *Bigarren mailako prebentziorako programak* egitea unibertsitateko ikasleentzat. Prebentzio honen bitartez, nahasmendu baten aurreneko faseetan izan ohi diren konplikazioak urritu nahi dira, eta horrekin lotutako asalduren iraupena murriztu. Helburua da, zehazki, pertsonen arazoekin lotutako arrisku jokabideak garaiz detektatzea, hasieratik aldatu ahal izateko.

c) Laguntza psikologikoa ematea hala eskatzen duten unibertsitateko ikasleei eta unibertsitate komunitateko beste kide batzuei, betiere baliabideak nahikoak badira, ikasleak baitira laguntza psikologikoaren hartzaile nagusiak.

Horregatik, eskaera handia dela-eta, eta horri aurre egin ahal izateko giza baliabideak falta direla kontuan hartuta, 2019/2020 ikasturteaz geroztik ikasleen arretari eman diogu lehentasuna; izan ere, funtsezkoa iruditzen zaigu lehenik eta behin unibertsitate komunitateko kate mailarik hauskorrenari arreta ematea.

Arreta Psikologikorako Zerbitzuak pertsonen bizi kalitatea eta garapen integrala hobetzeko oinarrizko alderdiak lantzen ditu, besteak beste honako hauek: antsietateari eta estresari aurre egitea, harremanetarako zailtasunak, gatazkak kudeatzea eta ebaztea, gaitasun sozio-emozionalak, egokitzeko arazoak, eta horiei lotutako sintomatologia. Horretarako, Zerbitzuak banakako laguntza psikologikoa eta taldeko lehen eta bigarren mailako prebentzio programak eskaintzen ditu, tailer formatuan, aurrerago deskribatuko direnak.

Laguntza psikologikoa banakako 8-10 saiotan datza. Saio horietan, norberaren garapenean, egokitzapen eta errendimendu akademikoan, lan jardueran, pertsonen arteko harremanetan, eta abarretan eragina duten zailtasun psikologikoen inguruko

aholkularitza eta orientazioa ematen da.

Ikusten bada egoera ezin dela konpondu denbora mugatua duen esku hartze psikoterapeutiko batekin, babes, euste eta egituratze saioen ondoren, pertsona horri gomendatzen zaio arreta psikoterapeutikoarekin jarrai dezala Osasun Mentaleko zerbitzu publikoetan edo gai espezifikoetarako laguntza baliabideetan, edo Euskadiko hiru lurraldeetako Psikologiako Elkargo Ofizialek proposatutako profesionalen kontsultetan.

Zerbitzua hauek osatzen dute: zuzendaria, zeina Psikologia Fakultateko irakaslea eta psikologo klinikoa baita; eta zerbitzua ematen duten bi psikologo (bata psikologo klinikoa eta bestea osasun arloko psikologo orokorra). Batek Bizkaiko Campusean (Leioan) eta Arabako Campusean ematen du arreta, eta besteak Gipuzkoako Campusean.

UPV/EHUko SAP/APZri buruzko informazio guztia webgune honetan dago eguneratuta: [www.ehu.eus/eu/web/servicio-atencion-psicologica/](http://www.ehu.eus/eu/web/servicio-atencion-psicologica/).

## 2. 2022-2023 IKASTURTEAN JASOTAKO KONTSULTA BERRIAK

Zerbitzuan arreta jasotzeko, interesdunak berriazko eskaera egin behar du. Horretarako, mezu bat idatzi behar du [sap@ehu.eus](mailto:sap@ehu.eus) helbidera. 2022-2023 ikasturtean 298 kontsulta berri egin dira. Horietatik 12 berreskaerak dira, hau da, aurretik gure zerbitzuan arreta jaso duten pertsonen eskaerak. 1. taulan zehazten da jasotako kontsulten banaketa, campusaren arabera (ikus 1. taula).

|                                        | ARABA       | BIZKAIA      | GIPUZKOA   | GUZTIRA            |
|----------------------------------------|-------------|--------------|------------|--------------------|
| <b>KONTSULTA BERRIAK<br/>2022-2023</b> | 52 (% 17,4) | 130 (% 43,6) | 116 (% 39) | <b>298 (% 100)</b> |

1. taula. SAP/APZk 2022-2023 ikasturtean jasotako kontsulten kopurua.

Aurten % 7,7ko beherakada egon da 2021-2022 ikasturtean jasotako eskaera berriekin alderatuta (323 kontsulta berri). Dena den, joera hori orokortu egin da azken urteetan.

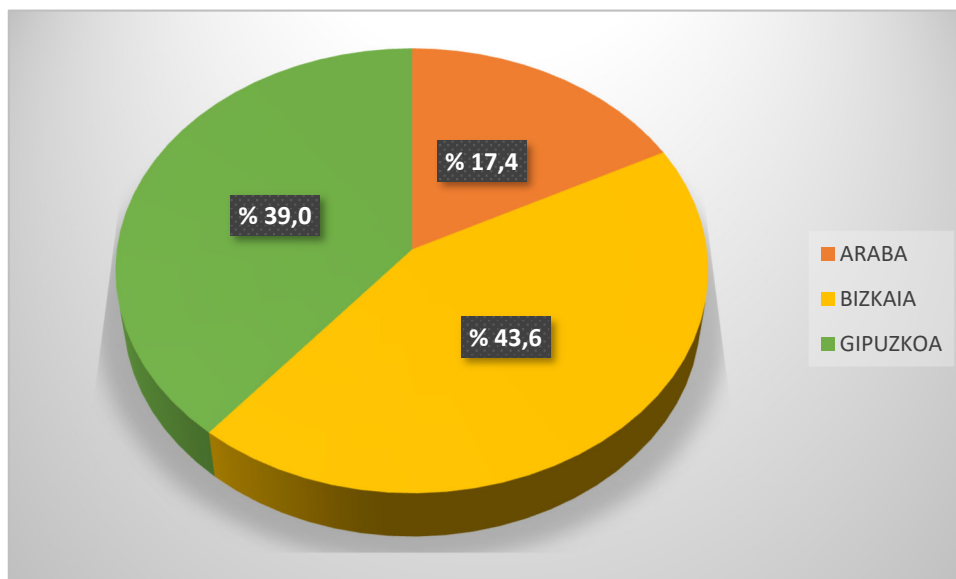
Beherakada ez da gertatu campus guztietan: kontsulta berriek behera egin dute Araban (% 24,6) eta Bizkaian (% 17,7), baina gora Gipuzkoan (% 20,8).

Kontsulta eskaeren joera bat dator campusen araberako matrikulazioaren banaketarekin (ikus 2. taula).

|                                        | ARABA       | BIZKAIA         | GIPUZKOA     | GUZTIRA            |
|----------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|--------------------|
| <b>KONTSULTA BERRIAK<br/>2019-2020</b> | 58 (% 18)   | 158 (% 49)      | 107 (% 33)   | <b>323 (% 100)</b> |
| <b>KONTSULTA BERRIAK<br/>2020-2021</b> | 68 (% 19,4) | 166<br>(% 47,5) | 116 (% 33,1) | <b>350 (% 100)</b> |
| <b>KONTSULTA BERRIAK<br/>2021-2022</b> | 69 (% 21,4) | 158<br>(% 48,9) | 96 (% 29,7)  | <b>323 (% 100)</b> |
| <b>KONTSULTA BERRIAK<br/>2022-2023</b> | 52 (% 17,4) | 130<br>(% 43,6) | 116 (% 39)   | <b>298 (% 100)</b> |

2. taula. Azken lau ikasturteetan SAP/APZn jasotako kontsulten bilakaera.

1. grafikoan ikus daiteke portzentajekako banaketa, campusaren arabera (ikus 1. grafikoa).



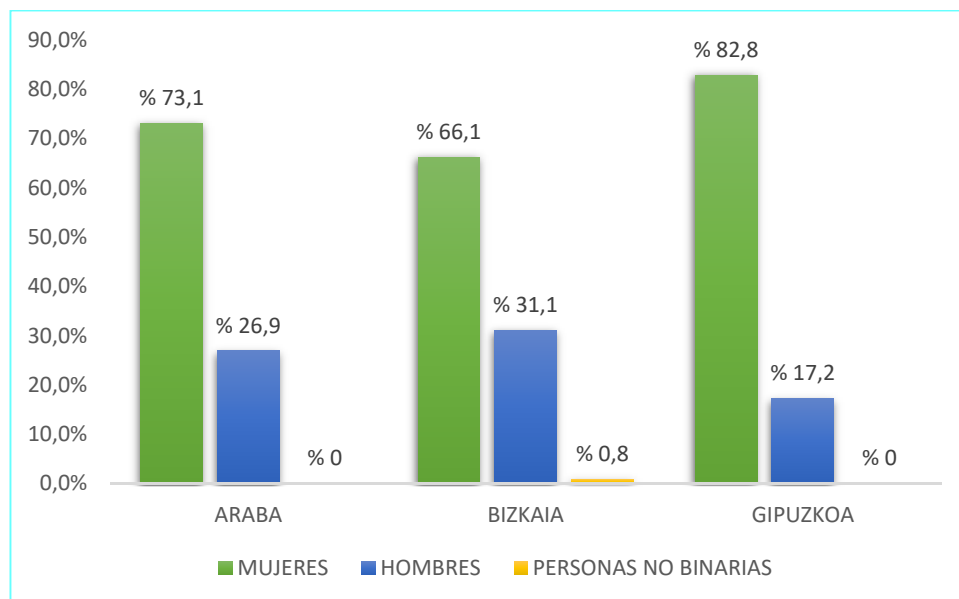
1. grafikoa. SAP/APZn 2022-2023 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajekako banaketa, campusaren arabera.

3. taulan, ikasturte honetan jasotako 298 kontsulten sexuaren arabeko banaketa erakusten da (ikus 3. taula).

|                     | ARABA       | BIZKAIA      | GIPUZKOA    | GUZTIRA             |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|---------------------|
| <b>EMAKUMEAK</b>    | 38 (% 73,1) | 86 (% 66,1)  | 96 (% 82,8) | <b>220 (% 73,8)</b> |
| <b>GIZONAK</b>      | 14 (% 26,9) | 43 (% 33,1)  | 20 (% 17,2) | <b>77 (% 25,8)</b>  |
| <b>EZ-BINARIOAK</b> | 0 (% 0)     | 1 (% 0,8)    | 0 (% 0)     | <b>1 (% 0,3)</b>    |
| <b>GUZTIRA</b>      | 52 (% 17,4) | 130 (% 43,6) | 116 (% 39)  | <b>298 (% 100)</b>  |

**3. taula.** SAP/APZn 2022-2023 ikasturtean jasotako kontsulten banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

Era berean, sexuaren arabera banaketa kontuan hartuta, ikus daiteke aurreko urteetan eskaera gehiago egin dituztela emakumeek. Hain zuzen, emakumezkoak izan dira Zerbitzuarekin harremanetan jarri diren pertsonen % 73,8. 2. grafikoa ikus daiteke jasotako kontsulta berrien portzentajekako banaketa, sexuaren eta campusaren arabera (ikus 2. grafikoa).



**2. grafikoa.** 2022-2023 ikasturtean jasotako kontsulta berrien portzentajekako banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

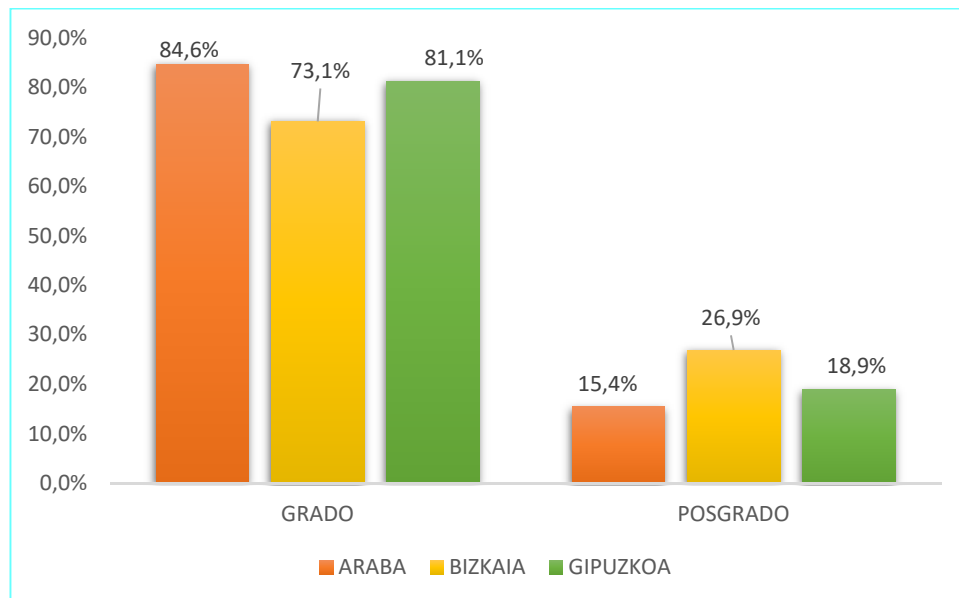
Arreta Psikologikorako Zerbitzuak unibertsitate komunitate osoari arreta eman nahi lioke, baina, jasotako eskaeren kopurua eta erabilgarri dauden giza baliabideen mugak direla eta, azken ikasturteetan ikasleei bakarrik eman diegu arreta, lehen aipatu dugun moduan. Horrez gain, ikasturte honetan kanpoko profesionalen lankidetzaz izan dugu 41 pertsona artatzeko Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako campusetan.

Hemen jasotako datuetan sartuta daude pertsona horiek, Zerbitzuaren barruan artatutako pertsonekin batera. Hala, 4. taulan ikus daiteke ikasturte honetan kontsulta egin duten pertsonen banaketa, ikasle motaren arabera; eta 3. grafikoan portzentajekako banaketa, campusaren arabera. Ikus daitekeenez, arreta jaso dutenen ia % 80 graduako ikasleak dira (ikus 4. taula eta 3. grafikoa).

|                     | ARABA       | BIZKAIA      | GIPUZKOA    | GUZTIRA             |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|---------------------|
| <b>GRADUA</b>       | 44 (% 84,6) | 95 (% 73,1)  | 94 (% 81,1) | <b>233 (% 78,2)</b> |
| <b>GRADUONDOKOA</b> | 8 (% 15,4)  | 35 (% 26,9)  | 22 (% 18,9) | <b>65 (% 21,8)</b>  |
| <b>GUZTIRA</b>      | 52 (% 17,4) | 130 (% 43,6) | 116 (% 39)  | <b>298 (% 100)</b>  |

**4. taula.** 2022-2023 ikasturtean jasotako kontsulta berrien banaketa, erabiltzaile motaren eta campusaren arabera.

Beranduago, 17. taulan, ikusiko dugu graduondoko ikasleen banaketa, masterraren eta doktoregoaren arabera.



**3. grafikoa.** SAP/APZn 2022-2023 ikasturtean jasotako kontsulteren portzentajekako banaketa, ikasle motaren eta campusen arabera bereizita.

2022-2023 ikasturtean kontsulta egin duten pertsonen jatorria kontuan hartuta, banaketa honako hau da (ikus 5. taula).

| JATORRIA                        | N          | %            |
|---------------------------------|------------|--------------|
| EUSKADI                         | 129        | % 43,3       |
| BESTE AUTONOMIA ERKIDEGO BATZUK | 51         | % 17,1       |
| ERDIALDEKO AMERIKA              | 4          | % 1,3        |
| HEGO AMERIKA                    | 28         | % 9,4        |
| IPAR AMERIKA                    | 5          | % 1,7        |
| EUROPA                          | 16         | % 5,4        |
| AFRIKA                          | 3          | % 1,1        |
| ASIA                            | 4          | % 1,3        |
| Ez daki/ez du erantzun *        | 58         | % 19,4       |
| <b>GUZTIRA</b>                  | <b>298</b> | <b>% 100</b> |

**5. taula.** 2022-2023 ikasturtean kontsulta egin duten pertsonen jatorria.

\* Ez daukagu zerbitzuari uko egin dioten pertsonen eta kanpoko profesionalen artatu dituzten pertsona batzuen jatorriari buruzko daturik.

Zerbitzuaren kalitatearen adierazleetako bat kontsulta egiten dutenei erantzuteko igarotzen den denbora da; izan ere, uste dugu ikasleekin berehala harremanetan jartzea onuragarria dela harreman terapeutiko ona ezartzeko. Adierazle horri “itxarote denbora” izena eman diogu eta gehienez 48 orduko denbora muga ezarri dugu. Hau da, gehienez ere ezarri da 48 ordu igaro daitezkeela zuzendariak kontsulta bideratzeko bidaltzen duen mezu elektronikotik (horren bidez jartzen ditu harremanetan erabiltzailea eta terapeuta) terapeutak lehenengo kontsultaren eguna proposatzeko erantzuten duen arte. 6. taulan ikus daitezke “itxarote denbora” adierazlearekin lotutako datuak, ordutan (ikus 6. taula).

|                         | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | BATEZBEST<br>EKOA |
|-------------------------|-------|---------|----------|-------------------|
| <b>ITXAROTE DENBORA</b> | 13,2  | 14,1    | 14       | 13,9              |

**6. taula.** 2022-2023 ikasturteko “itxarote denbora” adierazlearen banaketa, campusaren arabera.

Ikus daitekeen moduan, kontsultarako eskariari emandako erantzuna aurreikusitako itxarote denboraren barruan ebatzi da. Beraz, oro har, arreta eskatzen duen



pertsonak 48 ordu igaro baino lehen jasotzen du bere terapeutaren hitzordua, zuzendariaren mezua jaso eta gero. Zuzendariak, mezu horretan, datu sozio-demografikoen alde aurreko fitxa eta kontsultaren arrazoia jaso izana egiaztatzen du. Bestalde, horrek ez du esan nahi lehen kontsulta denbora tarte horretan egingo denik. Lehenengo hitzorduari data jartzeko, terapeutek kontuan hartzen dute ikasturtearen une horretan erregistratzen den eskaria eta artatzen ari diren pertsonen kopurua. Oro har, lehenengo hitzordua bi edo hiru astera ematen da.

### 3. 2022-2023 IKASTURTEAN ARTATUTAKO PERTSONAK

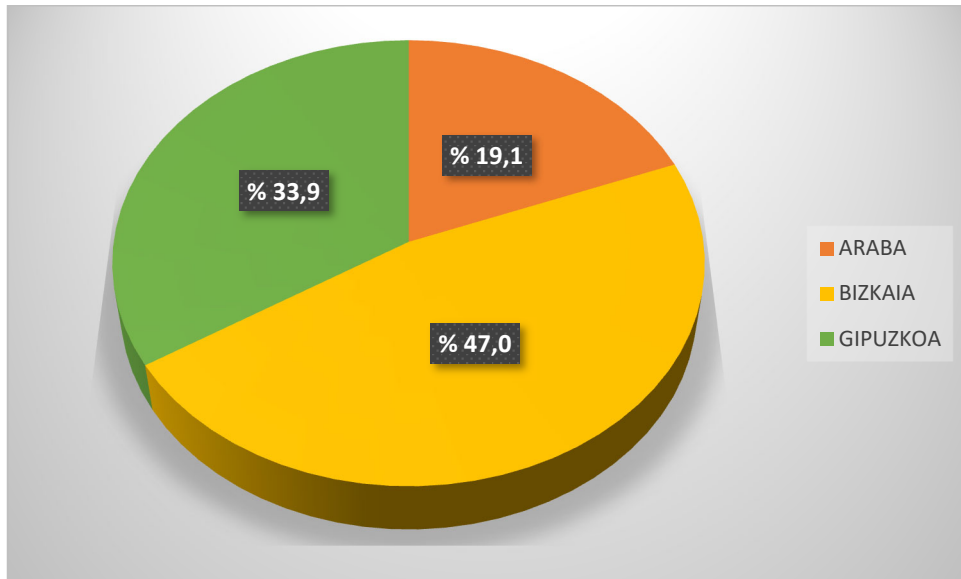
Hau da ikasturte honetan artatutako pertsonen kopurua: arreta psikologikoa jasotzeko 298 eskari berri, gehi aurreko ikasturtean eskatutako zerbitzua erabiltzen jarraitzen duten 130 pertsona. Horrenbestez, 2022-2023 ikasturtean 428 pertsona artatu dira guztira; hau da 2021-2022 ikasturtean artatutako kasu guztiak (N=482) baino % 11,2 gutxiago. Hain zuzen, 7. taulan ikus daiteke zein den Zerbitzuak artatutako pertsonen egoera 2022-2023 ikasturtearen amaieran, campusen arabera (ikus 7. taula).

|                                                          | ARABA                  | BIZKAIA           | GIPUZKOA            | GUZTIRA             |
|----------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| <b>KONTSULTAN<br/>2021-2022tik</b>                       | 30                     | 71                | 29                  | <b>130 (% 30,4)</b> |
| <b>KONTSULTA BERRIAK<br/>2022-2023</b>                   | 52                     | 130               | 116                 | <b>298 (% 69,6)</b> |
| <b>2022-2023an<br/>ARTATUTAKO<br/>PERTSONAK, GUZTIRA</b> | <b>82<br/>(% 19,1)</b> | <b>201 (% 47)</b> | <b>145 (% 33,9)</b> | <b>428 (% 100)</b>  |

7. taula. Artatutako pertsonen egoera 2022-2023 ikasturte amaieran, campusaren arabera.

2022-2023 ikasturtean egindako kontsulta berrien artean 20 pertsonak egin dute uko: 5ek Araban, 11k Bizkaian eta 4k Gipuzkoan.

4. grafikoan zehazten da 2022-2023 ikasturtean arreta jaso duten pertsonen portzentajekako banaketa, campusaren arabera (ikus 4. grafikoa).



**4. grafikoa.** 2022-2023 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen portzentajekako banaketa, campusaren arabera bereizita.

8. taulan, 428 pertsona horien sexuaren araberako banaketa ikus daiteke (ikus 8. taula).

|                     | N          | %            |
|---------------------|------------|--------------|
| <b>EMAKUMEAK</b>    | 324        | % 75,7       |
| <b>GIZONAK</b>      | 102        | % 23,8       |
| <b>EZ-BINARIOAK</b> | 2          | % 0,5        |
| <b>GUZTIRA</b>      | <b>428</b> | <b>% 100</b> |

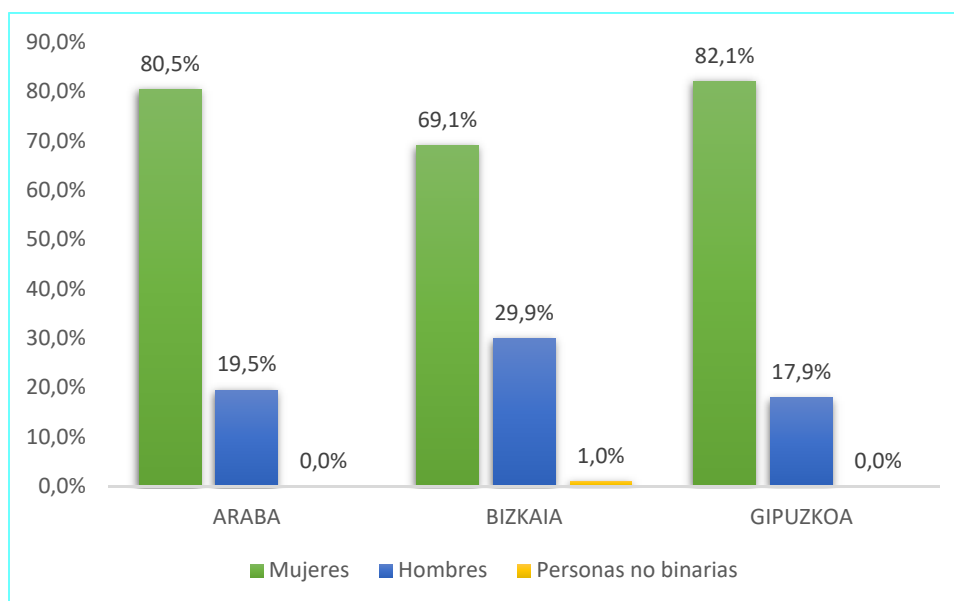
**8. taula.** 2022-2023 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, sexuaren arabera.

9. taulan ikus daiteke emakume, gizon eta pertsona ez binarioen ordezkartza, campusaren arabera (ikus 9. taula).

|                     | ARABA       | BIZKAIA      | GIPUZKOA     | GUZTIRA             |
|---------------------|-------------|--------------|--------------|---------------------|
| <b>EMAKUMEAK</b>    | 66 (% 80,5) | 139 (% 69,1) | 119 (% 82,1) | <b>324 (% 75,7)</b> |
| <b>GIZONAK</b>      | 16 (% 19,5) | 60 (% 29,9)  | 26 (% 17,9)  | <b>102 (% 23,8)</b> |
| <b>EZ BINARIOAK</b> | 0           | 2 (% 1)      | 0            | <b>2 (% 0,5)</b>    |
| <b>GUZTIRA</b>      | 82 (% 19,1) | 201 (% 47)   | 145 (% 33,9) | <b>428 (% 100)</b>  |

**9. taula.** 2022-2023 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

5. grafikoan erakusten da artatutako pertsonen portzentajekako banaketa, sexuaren eta campusaren arabera (ikus 5. grafikoa).



**5. grafikoa.** 2022-2023 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen portzentajekako banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

### 3. 2022-2023 IKASTURTEAN ARTATUTAKO IKASLE MOTAK

Aurrez adierazi dugun moduan, SAP/APZk unibertsitateko komunitate osoari ematen dio arreta, baina azken ikasturteetan ikasleei eskaini diegu arreta osoa; hortaz, ikasleena da ordezkari handiena duen kolektiboa (ikus 10. taula).

| ERABILTZAILE MOTA           | N          | %            |
|-----------------------------|------------|--------------|
| <b>GRADUKO IKASLEAK</b>     | 353        | % 82,5       |
| <b>GRADUONDOKO IKASLEAK</b> | 75         | % 17,5       |
| <b>AZP</b>                  | 0          | 0            |
| <b>IRI</b>                  | 0          | 0            |
| <b>GUZTIRA</b>              | <b>428</b> | <b>% 100</b> |

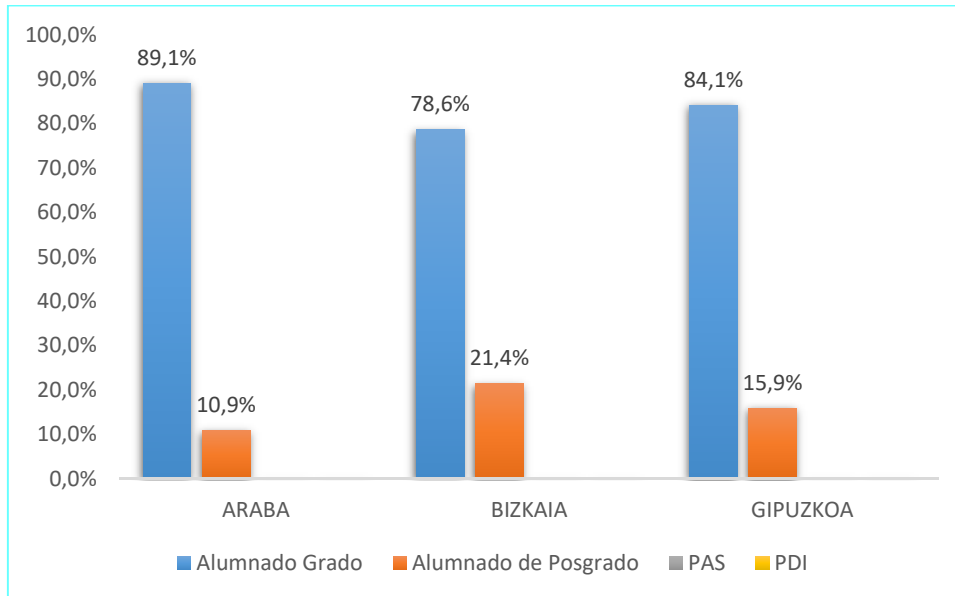
10. taula. 2022-2023 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile motak.

11. taulan ikus daiteke campus bakoitzeko SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota (ikus 11. taula), eta 6. grafikoan, berriz, horien portzentajekako banaketa (ikus 6. taula).

|                             | ARABA              | BIZKAIA           | GIPUZKOA            | GUZTIRA             |
|-----------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| <b>GRADUKO IKASLEAK</b>     | 73 (% 89,1)        | 158 (% 78,6)      | 122 (% 84,1)        | <b>353 (% 82,5)</b> |
| <b>GRADUONDOKO IKASLEAK</b> | 9 (% 10,9)         | 43 (% 21,4)       | 23 (% 15,9)         | <b>75 (% 17,5)</b>  |
| <b>AZP</b>                  | 0                  | 0                 | 0                   | <b>0</b>            |
| <b>IRI</b>                  | 0                  | 0                 | 0                   | <b>0</b>            |
| <b>GUZTIRA</b>              | <b>82 (% 19,1)</b> | <b>201 (% 47)</b> | <b>145 (% 33,9)</b> | <b>428 (% 100)</b>  |

11. taula. 2022-2023 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile motak, campusaren arabera.

Beranduago, 17. taulan, ikusiko dugu graduondoko ikasleen banaketa xeheago, masterraren eta doktoregoaren arabera.



**6. grafikoa.** 2022-2023 ikasturtean artatutako erabiltzaile moten portzentajekako banaketa, campusaren arabera bereizita.

12. taulan, gradu eta graduondoko ikasleen batez besteko adina, moda eta adin tartea aurkezten dira, campusaren arabera (ikus 12. taula); eta 13. taulan, berriz, gradu eta graduondoko ikasleen banaketa, campusaren eta sexuaren arabera (ikus 13. taula).

|                     | ARABA N= 82 (% 19,1) |            |                | BIZKAIA N=201 (% 47) |            |                | GIPUZKOA N=145 (% 33,9) |            |                | GUZTIRA N=428 (% 100) |
|---------------------|----------------------|------------|----------------|----------------------|------------|----------------|-------------------------|------------|----------------|-----------------------|
|                     | Adina (X)            | Adina (Mo) | Adina (tartea) | Adina (X)            | Adina (Mo) | Adina (tartea) | Adina (X)               | Adina (Mo) | Adina (tartea) |                       |
| <b>GRADUA</b>       | 22                   | 20         | 18-52          | 22                   | 21         | 18-39          | 21,8                    | 19         | 18-51          | <b>353</b>            |
| <b>GRADUONDOKOA</b> | 28                   | 25         | 22-39          | 27                   | 25         | 19-39          | 27,9                    | 26         | 23-39          | <b>75</b>             |
| <b>AZP</b>          | -                    | -          | -              | -                    | -          | -              | -                       | -          | -              | -                     |
| <b>IRI</b>          | -                    | -          | -              | -                    | -          | -              | -                       | -          | -              | -                     |

12. taula. Graduako ikasleen adinaren batezbestekoa, moda eta tartea, campusaren arabera.

|                     | ARABA N= 82 (% 19,1)  |                          |               | BIZKAIA N=201 (% 47)  |                           |               | GIPUZKOA N=145 (% 33,9) |                           |               | GUZTIRA N=428 (% 100)  |                           |                 |
|---------------------|-----------------------|--------------------------|---------------|-----------------------|---------------------------|---------------|-------------------------|---------------------------|---------------|------------------------|---------------------------|-----------------|
|                     | GIZONAK N=16 (% 19,5) | EMAKU MEAK N=66 (% 80,5) | PEB N=0 (% 0) | GIZONAK N=60 (% 29,9) | EMAKU MEAK N=139 (% 69,1) | PEB N=2 (% 1) | GIZONAK N=26 (% 17,9)   | EMAKU MEAK N=119 (% 82,1) | PEB N=0 (% 0) | GIZONAK N=102 (% 23,8) | EMAKU MEAK N=324 (% 75,7) | PEB N=2 (% 0,5) |
| <b>GRADUA</b>       | 12                    | 61                       | 0             | 46                    | 110                       | 2             | 17                      | 105                       | 0             | 75                     | 276                       | 2               |
| <b>GRADUONDOKOA</b> | 4                     | 5                        | 0             | 14                    | 29                        | 0             | 9                       | 14                        | 0             | 27                     | 48                        | 0               |
| <b>AZP</b>          | -                     | -                        | -             | -                     | -                         | -             | -                       | -                         | -             | -                      | -                         | -               |
| <b>IRI</b>          | -                     | -                        | -             | -                     | -                         | -             | -                       | -                         | -             | -                      | -                         | -               |

13. taula. Sexuaren araberako erabiltzaile mota 2022-2023 ikasturtean, campusaren arabera.

SAP/APZn kontsulta egiten duten ikasleek ondo ordezkaten dute UPV/EHUK eskaintzen dituen graduko titulazioen aniztasuna. Kontsulta gehienak Psikologiako Gradutik iristen dira (N=43), eta horren atzetik dago Medikuntza (N=35). 14. taulan masterreko eta doktoregoko ikasleen kopuruak ere ikus daitezke (ikus 14. taula).

| TITULAZIOA                                  | N  | %     |
|---------------------------------------------|----|-------|
| Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza    | 8  | % 1,9 |
| EAZ + Zuzenbidea                            | 1  | % 0,2 |
| Antropologia                                | 4  | % 0,9 |
| Arkitektura                                 | 10 | % 2,3 |
| Arkitektura Teknikoa                        | 2  | % 0,5 |
| Artea                                       | 9  | % 2,1 |
| Biologia                                    | 8  | % 1,9 |
| Biokimika eta Biologia Molekularra          | 1  | % 0,2 |
| Bioteknologia                               | 2  | % 0,5 |
| Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa    | 7  | % 1,6 |
| Elikagaien Zientzia eta Teknologia          | 2  | % 0,5 |
| Ingurumen Zientziak                         | 2  | % 0,5 |
| Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak | 2  | % 0,5 |
| Ikus-entzunezko Komunikazioa                | 4  | % 0,9 |
| Kontserbazio eta Zaharberritzea             | 4  | % 0,9 |
| Sorkuntza eta Diseinua                      | 8  | % 1,8 |
| Kriminologia                                | 5  | % 1,2 |
| Zuzenbidea                                  | 10 | % 2,3 |
| Ekonomia                                    | 2  | % 0,5 |
| Haur Hezkuntza                              | 11 | % 2,7 |
| Lehen Hezkuntza                             | 14 | % 3,3 |
| Gizarte Hezkuntza                           | 10 | % 2,3 |
| Erizaintza                                  | 12 | % 2,8 |
| Ingeles Ikasketak                           | 6  | % 1,4 |
| Euskal Ikasketak                            | 3  | % 0,7 |
| Farmazia                                    | 10 | % 2,3 |
| Filologia                                   | 1  | % 0,2 |
| Aleman Filologia                            | 1  | % 0,2 |
| Filologia Klasikoa                          | 1  | % 0,2 |
| Filologia Hispanikoa                        | 5  | % 1,2 |
| Filosofia                                   | 3  | % 0,7 |
| Fisika                                      | 8  | % 1,9 |
| Fisika eta Ingeniaritza Elektronikoa        | 1  | % 0,2 |

|                                                         |            |              |
|---------------------------------------------------------|------------|--------------|
| Fisioterapia                                            | 3          | % 0,7        |
| Arkitekturaren Oinarriak                                | 4          | % 0,9        |
| Geografia eta Lurralde Antolakuntza                     | 1          | % 0,2        |
| Geologia                                                | 1          | % 0,2        |
| Negozioen Kudeaketa                                     | 2          | % 0,5        |
| Historia                                                | 5          | % 1,2        |
| Artearen Historia                                       | 4          | % 0,9        |
| Informatika                                             | 1          | % 0,2        |
| Ingeniaritza Zibila                                     | 2          | % 0,5        |
| Informatika Ingeniaritza                                | 7          | % 1,6        |
| Energia Berriztagarrien Ingeniaritza                    | 2          | % 0,5        |
| Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza | 3          | % 0,7        |
| Ingeniaritza Elektrikoa                                 | 1          | % 0,2        |
| Ingeniaritza Elektronikoa                               | 3          | % 0,7        |
| Telekomunikazio Teknologiaren Ingeniaritza              | 2          | % 0,5        |
| Ingeniaritza Mekanikoa                                  | 1          | % 0,2        |
| Ingeniaritza Kimikoa                                    | 2          | % 0,5        |
| Marketina                                               | 1          | % 0,2        |
| Matematika                                              | 2          | % 0,5        |
| Medikuntza                                              | 31         | % 7,3        |
| Nutrizioa eta Dietetika                                 | 2          | % 0,5        |
| Odontologia                                             | 1          | % 0,2        |
| Pedagogia                                               | 5          | % 1,2        |
| Kazetaritza                                             | 8          | % 1,9        |
| Psikologia                                              | 43         | % 10,1       |
| Publizitatea eta Harreman Publikoak                     | 9          | % 2,1        |
| Kimika                                                  | 10         | % 2,3        |
| Lan Harremanak eta Giza Baliabideak                     | 4          | % 0,9        |
| Soziologia                                              | 3          | % 0,7        |
| Gizarte Langintza                                       | 6          | % 1,4        |
| Itzulpengintza eta Interpretazioa                       | 3          | % 0,7        |
| Masterra                                                | 42         | % 9,9        |
| Doktoregoak                                             | 33         | % 7,7        |
| Beste batzuk                                            | 4          | % 0,9        |
| <b>GUZTIRA</b>                                          | <b>428</b> | <b>% 100</b> |

14. taula. 2022-2023 ikasturtean SAP/APZn artatutako ikasleen titulazioa.

Mailen araberako graduiko ikasleen banaketan ez dago alde handirik; izan ere, modu homogeneoan daude banatuta graduiko lau mailetan, 15. taulan ikus daitekeen moduan. “Beste batzuk” atalean Erasmus eta bestelako truke programak egiten ari diren ikasleak sartu dira, baita



ikasturte honetan zein mailatan dauden esan ez dutenak ere (ikus 15. taula).

| MAILA          | N          | %            |
|----------------|------------|--------------|
| LEHENENGOA     | 83         | % 23,5       |
| BIGARRENA      | 95         | % 27         |
| HIRUGARRENA    | 75         | % 21,2       |
| LAUGARRENA     | 72         | % 20,4       |
| BOSGARRENA     | 10         | % 2,8        |
| SEIGARRENA     | 3          | % 0,8        |
| BESTE BATZUK   | 15         | % 4,2        |
| <b>GUZTIRA</b> | <b>353</b> | <b>% 100</b> |

**15. taula.** Graduko ikasleen banaketa, mailaren arabera.

16. taulan ikus daiteke graduko ikasleen portzentajekako banaketa, mailaren eta campusaren arabera bereizita (ikus 16. taula).

|                | ARABA            | BIZKAIA             | GIPUZKOA            | GUZTIRA            |
|----------------|------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| LEHENENGOA     | 11 (% 14,9)      | 36 (% 22,9)         | 36 (% 29,5)         | <b>83 (% 23,5)</b> |
| BIGARRENA      | 21 (% 28,4)      | 42 (% 26,8)         | 32 (% 26,2)         | <b>95 (% 27)</b>   |
| HIRUGARRENA    | 17 (% 23)        | 33 (% 21,1)         | 25 (% 20,5)         | <b>75 (% 21,2)</b> |
| LAUGARRENA     | 13 (% 17,6)      | 39 (% 24,9)         | 20 (% 16,4)         | <b>72 (% 20,4)</b> |
| BOSGARRENA     | 5 (% 6,7)        | 1 (% 0,6)           | 4 (% 3,3)           | <b>10 (% 2,8)</b>  |
| SEIGARRENA     | 0                | 1 (% 0,6)           | 2 (% 1,6)           | <b>3 (% 0,9)</b>   |
| BESTE BATZUK   | 7 (% 9,4)        | 5 (% 3,1)           | 3 (% 2,5)           | <b>15 (% 4,2)</b>  |
| <b>GUZTIRA</b> | <b>74 (% 21)</b> | <b>157 (% 44,4)</b> | <b>122 (% 34,6)</b> | <b>353 (% 100)</b> |

**16. taula.** SAP/APZn artatutako graduko ikasleen portzentajekako banaketa, mailaren eta campusaren arabera.

Graduondoko ikasleen banaketan sartu dira UPV/EHUn ematen diren master eta doktoregoko programetako batean matrikulatuta dauden pertsonak. Ikasle horien % 56 master bat egiten ari dira, eta ez da titulaziorik gailentzen. % 44, berriz, doktorego bat ikasten ari dira, 17. taulan ikus daitekeen moduan (ikus 17. taula).

| GRADUONDOKO IKASLEAK | N  | %     |
|----------------------|----|-------|
| MASTERRA             | 42 | % 56  |
| DOKTOREGOA           | 33 | % 44  |
| GUZTIRA              | 75 | % 100 |

17. taula. 2022-2023 ikasturtean SAP/APZn artatutako graduondoko ikasleen banaketa.

18. taulan ikus daiteke graduondoko ikasleen portzentajekako banaketa, campusaren arabera (ikus 18. taula).

|            | ARABA<br>N=9 | BIZKAIA<br>N=43 | GIPUZKOA<br>N=23 | GUZTIRA    |
|------------|--------------|-----------------|------------------|------------|
| MASTERRA   | 4 (% 44,4)   | 26 (% 60,5)     | 12 (% 52,2)      | 42 (% 56)  |
| DOKTOREGOA | 5 (% 55,6)   | 17 (% 39,5)     | 11 (% 47,8)      | 33 (% 44)  |
| GUZTIRA    | 9 (% 12)     | 43 (% 57,3)     | 23 (% 30,7)      | 75 (% 100) |

18. taula. 2022-2023 ikasturtean SAP/APZn artatutako graduondoko ikasleen portzentajekako banaketa, campusen arabera.

## 5. SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2022-2023 IKASTURTEAREN AMAIERAN

Aurretik aipatu den moduan, eskainitako saioen kopurua (SAP/APZren Arautegi Orokorrek ezarritakoa) 8tik 10era bitartekoa da. Salbuespen gisa, terapeutak saio kopurua handitu dezake, beharrezkotzat joz gero, baina zerbitzua jasotzen duten gehienek ezarritako saio kopuruaren barruan konpontzen dute beren egoera. Noski, egoera hori alda daiteke, eskari gehiegi dagoelako edo giza baliabideen defizita dagoelako. 19. taulan ikus daitezke 2022-2023 ikasturtean egindako saioen kopuruak, campusen arabera (ikus 19. taula).

|                                     | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|-------------------------------------|-------|---------|----------|---------|
| 2022-2023an EGINDAKO SAIKEN KOPURUA | 314   | 734     | 658      | 1706    |
| SAIO PRESENTZIALEN KOPURUA          | 265   | 618     | 624      | 1507    |

|                                                  |     |     |     |            |
|--------------------------------------------------|-----|-----|-----|------------|
| <b>BIDEDEI BIDEZKO SAIOPEN KOPURUA</b>           | 49  | 116 | 34  | <b>199</b> |
| <b>2022-2023an ARTATUTAKO PERTSONEN KOPURUA*</b> | 77  | 190 | 141 | <b>408</b> |
| <b>BATEZ BESTEKO SAIO KOPURUA PERTSONAKO</b>     | 4,1 | 3,9 | 4,7 | <b>4,2</b> |

**19. taula.** 2022-2023 ikasturtean egindako saioen kopurua eta artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua, campusaren arabera.

(\*) 19. taulan ez daude sartuta zerbitzua jasotzeari uko egin ziotelako kontsultarik jaso ez zuten 20 pertsona.

Bestalde, artatutako pertsonen egoera (ikasturtearen amaieran eta txosten hau idazteko unean) hauetako bat izan daiteke:

**1) Kontsultan:** saioekin jarraitzen duten pertsonak memoria itxi den egunean.

**2) Alta terapeutikoa:** ikasturte honetan amaitu eta itxi da erabiltzailearen eskaera eragin zuen kontsulta prozesua.

**3) Alta bideratzearekin:** gure arautegian ezarritako saio kopurua amaitzean, espresuki gomendatu zaio erabiltzaileari beste dispositibo terapeutiko batean lan terapeutikoarekin jarraitzea.

**4) Borondatezko alta:** kontsulta egiten duen pertsonak, ezarritako saioak amaitu baino lehen eta terapeutaren iritzia aparte utzita, alta hartu nahi duela erabaki eta jakinarazten du. Hemen sartzen da lanarengatik edo lekuz aldatzeagatik saioak etetea edo beste leku batean tratamendu psikologiko bat hastea.

**5) Ez agertzeagatiko alta:** pertsona horiek, saioekin hasi ondoren, ez dira agertzen gutxienez bi saiotara –aurrez jakinarazi gabe– eta ez diete erantzuten haiekin harremanetan jartzeko ahaleginei.

**6) Uko egitea:** Zerbitzuan arreta jasotzeko eskaera egin eta lehenengo saiorako hitzordua jaso ondoren, lehenengo kontsultara agertzen ez diren pertsonak. Ez dira saioekin hasten.

**7) Beste batzuk:** kontsulta bakarrak edo informazioa jasotzekoak.

20. taulan, txosten hau amaitzeko unean hiru campusetan zegoen egoera terapeutikoa azaltzen da (ikus 20. taula).

|                          | <b>ARABA</b> | <b>BIZKAIA</b> | <b>GIPUZKOA</b> | <b>GUZTIRA</b>      |
|--------------------------|--------------|----------------|-----------------|---------------------|
| <b>KONTSULTAN</b>        | 19 (% 23,2)  | 54 (% 26,9)    | 58 (% 40)       | <b>131 (% 30,6)</b> |
| <b>ALTA TERAPEUTIKOA</b> | 31 (% 37,8)  | 53 (% 26,4)    | 49 (% 33,8)     | <b>133 (% 31,1)</b> |

|                                     |                    |                   |                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| <b>ALTA BIDERATZEAREKIN</b>         | 1 (% 1,2)          | 18 (% 8,9)        | 4 (% 2,7)           | <b>23 (% 5,4)</b>  |
| <b>BORONDATEZKO ALTA</b>            | 23 (% 28,1)        | 55 (% 27,3)       | 13 (% 9)            | <b>91 (% 21,3)</b> |
| <b>EZ AGERTZEAGATIKO ALTA</b>       | 2 (% 2,4)          | 7 (% 3,5)         | 10 (% 6,9)          | <b>19 (% 4,4)</b>  |
| <b>UKO EGITEAK</b>                  | 5 (% 6,1)          | 11 (% 5,5)        | 4 (% 2,8)           | <b>20 (% 4,7)</b>  |
| <b>BESTE BATZUK</b>                 | 1 (% 1,2)          | 3 (% 1,5)         | 7 (% 4,8)           | <b>11 (% 2,6)</b>  |
| <b>ARTATUTAKO PERTSONAK GUZTIRA</b> | <b>82 (% 19,1)</b> | <b>201 (% 47)</b> | <b>145 (% 33,9)</b> | <b>428 (% 100)</b> |

**20. taula.** Artatutako pertsonen 2022-2023 ikasturtea amaitzean zuten egoera terapeutikoa, campusaren arabera.

Adierazi bezala, 2022-2023 ikasturtean beste ikasturte batzuetako ohiko martxa berreskuratu da Gipuzkoan. Artatutako pertsonen heren batek, gutxi gorabehera, beren prozesuarekin jarraitzen du memoria itxi denean, eta beste heren batek, gutxi gorabehera, amaiera eman dio prozesuari alta terapeutikoarekin.

21. taulan ikus daiteke 2022-2023 ikasturtean alta terapeutikoa lortu zuten pertsonen batez besteko saio kopurua, campusaren arabera. Ikasturte honetan emandako alta terapeutikoen kopuruak (N=133) % 27,9 egin du gora aurreko ikasturtearekin alderatuta (N=104). Alta terapeutikoa jaso duten pertsonen 7,7 saio egin dituzte batez beste. Kopuru hori bat dator Zerbitzuak tratamendurako ezarritako saioen kopuruarekin, zeina 8 eta 10 saio artekoa baita, lehen aipatu dugun moduan (ikus 21. taula).

|                                                             | <b>ARABA</b> | <b>BIZKAIA</b> | <b>GIPUZKOA</b> | <b>GUZTIRA</b>      |
|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-----------------|---------------------|
| <b>ALTA TERAPEUTIKOA</b>                                    | 31 (% 7,2)   | 53 (% 12,4)    | 49 (% 11,4)     | <b>133 (% 31,1)</b> |
| <b>ALTA TERAPEUTIKOA EMAN AURREKO SAIOPEN BATEZBESTEKOA</b> | 7,7          | 8,2            | 7,2             | <b>7,7</b>          |

**21. taula.** 2022-2023 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioen batezbestekoa, campusaren arabera.

## 6. SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO DIAGNOSTIKOA

Artatutako pertsonen sintomatologia bat etorri ohi da buru nahasmendu batekin, edo, bestela, bizi kalitateari, ikasteko edo lanerako gaitasunei eta bizitza pertsonal eta familiarrari nahiz harremanei kalte egiten dieten faktoreekin lotutako arazoak izan ditzakete. Diagnostikoa GNS-10en irizpideen arabera kodetzen da. GNS-10, hain zuzen, gaixotasunen nazioarteko sailkapena da, 10. bertsioa, ICDren (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) Espainiako edizioarekin bat datorrena. Sistema hori mundu osoan erabiltzen da, eta aukera ematen du osasun mentalari buruzko datu estatistikoaren bilketa, prozesatzea, sailkapena eta aurkezpena nazioartean konparatzeko. Sailkapen horretan sartzen dira, gaixotasunen klasifikazioa eta kodifikazioa ez ezik, pertsonak osasun kontsultetara eramanarazten dituzten denetarikoa seinaleak, sintomak, aurkikuntza anormalak, salaketak, egoera sozialak eta kalteen edo gaixotasunen muturreko kausak. Osasun egoera bakoitza kategoriatan barruan sar daiteke, eta gehienez sei karaktereko kode bat eman dakiokete (X00.00 formatuan). Kategoriatan horietako bakoitzak antzeko gaixotasunen talde bat barne har dezake.

SAP/APZn egiten den lanerako bereziki interesgarria da “Buruaren eta jokabidearen nahasmenduak” taldea, zeinak F00-F99 kodifikazioa baitu, baita “Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldea ere, zeinak Z00-Z99 kodea baitu. Artatutako ikasleak bi talde horietan banatzen dira gutxi gorabehera modu homogeneoan, nahiz eta faktore psikosozialen ondorioz sintomatologia duten pertsonen ehuneko handiagoa dagoen, 23. taulan ikusiko dugun bezala.

Jarraian, zehatz-mehatz azaltzen da SAP/APZn 2022-2023 ikasturtean artatutako pertsonen kontsultetan azaleratu diren arazoei dagokien diagnostikoa. Artatutako pertsonak dituzten nahasmendu ohikoaren artean daude antsietatearekin lotutakoak askotariko nahasmenduak (% 37,4, N=71), depresio kasuak (% 22,7, N=43) eta estres larriaren ondoriozko erreakzioak eta egokitzapenarekin lotutako nahasmenduak (% 16,8, N=32) (ikus 22. taula).

| GNS-10eko KODEA | DIAGNOSTIKO TALDEA                                                        | N  | %      |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|----|--------|
| F12             | Buru nahasmenduak eta jokabidearenak cannabinoideen kontsumoaren ondorioz | 2  | % 1,1  |
| F21             | Nahasmendu eskizotipikoa                                                  | 1  | % 0,5  |
| F30             | Gertakari maniako                                                         | 1  | % 0,5  |
| F32             | Depresio aldia                                                            | 43 | % 22,7 |
| F33             | Depresio nahasmendu errepikatuak                                          | 3  | % 1,6  |
| F34             | Umorearen nahasmendu errepikatuak (afektiboak)                            | 5  | % 2,6  |

|                                                                            |                                                                                                        |            |              |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| F40                                                                        | Antsietate fobikoaren nahasmenduak                                                                     | 6          | % 3,2        |
| F41                                                                        | Antsietatearen beste nahasmendu batzuk                                                                 | 65         | % 34,2       |
| F42                                                                        | Nahasmendu obsesibo-kompulsiboa                                                                        | 5          | % 2,6        |
| F43                                                                        | Estres larriaren erreakzioak eta egokitze nahasmenduak                                                 | 32         | % 16,8       |
| F45                                                                        | Nahasmendu somatomorfoak                                                                               | 1          | % 0,5        |
| F48                                                                        | Beste nahasmendu neurotiko batzuk                                                                      | 1          | % 0,5        |
| F50                                                                        | Elikadura portaeraren nahasmendua                                                                      | 12         | % 6,3        |
| F51                                                                        | Loaren nahasmendu ez-organikoak                                                                        | 1          | % 0,5        |
| F52                                                                        | Disfuntzio sexual ez-organikoa                                                                         | 1          | % 0,5        |
| F54                                                                        | Faktore psikologikoak edo jokabidearenak, beste leku batean sailkatutako nahasmendu edo gaixotasunetan | 4          | % 2,2        |
| F60                                                                        | Nortasunaren nahasmendu espezifikoa                                                                    | 3          | % 1,6        |
| F63                                                                        | Ohituren nahasmenduak eta bulkaden kontrola                                                            | 1          | % 0,5        |
| F90                                                                        | Nahasmendu hiperzinetikoa                                                                              | 3          | % 1,6        |
| <b>Buru nahasmenduarekin bat datozen kontsulta diagnostikatuak guztira</b> |                                                                                                        | <b>190</b> | <b>% 100</b> |

**22. taula.** SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2022-2023 ikasturtean diagnostikatutako buru nahasmenduak eta jokabidearenak.

“Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldearekin lotutako kontsultei dagokienez, arazorik ohikoenak zerikusia du laguntza talde primarioekin –familia egoerak barne– (% 40,5, N=85), eta horren atzetik datoz giro sozialarekin lotutako arazoak (% 22,8, N=45) eta bizitzako zailtasunei aurre egiteko arazoak (% 21,4, N=45). Kontsulta mota horien banakatzea 23. taulan dago (ikus 23. taula).

| <b>GNS-10eko Z kodea</b> | <b>DIAGNOSTIKO TALDEA</b>                                     | <b>N</b> | <b>%</b> |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Z55                      | Hezkuntzarekin eta alfabetatzearekin lotutako arazoak         | 1        | % 0,5    |
| Z56                      | Lanarekin eta langabeziarekin lotutako arazoak                | 3        | % 1,4    |
| Z59                      | Etxebizitzarekin eta baldintza ekonomikoekin lotutako arazoak | 1        | % 0,5    |
| Z60                      | Giro sozialarekin lotutako arazoak                            | 48       | % 22,8   |

|                                                                                                                              |                                                                       |            |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| Z63                                                                                                                          | Laguntza talde primarioarekin lotutako arazoak, familia egoerak barne | 85         | % 40,5       |
| Z64                                                                                                                          | Egoera psikosozial batzuekin lotutako arazoak                         | 1          | % 0,5        |
| Z65                                                                                                                          | Beste egoera psikosozial batzuekin lotutako arazoak                   | 1          | % 0,5        |
| Z70                                                                                                                          | Sexu jarrera, jokabide edo orientazioarekin lotutako aholkua          | 4          | % 1,9        |
| Z72                                                                                                                          | Bizi estiloarekin lotutako arazoak                                    | 19         | % 9          |
| Z73                                                                                                                          | Bizitzako zailtasunei aurre egiteko arazoak                           | 45         | % 21,4       |
| Z75                                                                                                                          | Zerbitzu medikoekin eta beste osasun arreta batekin lotutako arazoak  | 1          | % 0,5        |
| Z91                                                                                                                          | Beste inon sailkatu gabeko arrisku faktoreen historia pertsonala      | 1          | % 0,5        |
| <b>“Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldearekin lotutako kontsultak guztira</b> |                                                                       | <b>210</b> | <b>% 100</b> |

23. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2022-2023 ikasturtean diagnostikatutako “osasun egoeran eragina duten faktoreak”.

24. taulan agerian jartzen da gure zerbitzuan artatutako pertsonen erdiek buru nahasmenduarekin bat datorren arazo baten harira egiten dutela kontsulta, eta beste erdiek, berriz, osasun egoeran eragina duen beste arazoren baten ondorioz. Taula honetan, guztizkoen kopuruak ez ditu barne hartzen zerbitzuari uko egin zioten 20 pertsonak (ikus 24. taula).

|                                                                                          | N*         | %            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonak                          | 190        | % 46,6       |
| Osasun egoeran eragina duten faktore psikosozialekin lotutako arazoak dituzten pertsonak | 210        | % 51,5       |
| Diagnostikoa jasotzeko zain dauden pertsonak                                             | 5          | % 1,2        |
| Diagnostikorik ez duten pertsonak (blokeatuta datuen babesagatik)                        | 3          | % 0,7        |
| <b>SAP/AZPn artatutako erabiltzaileak, guztira*</b>                                      | <b>408</b> | <b>% 100</b> |

24. taula. Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonen eta osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonen guztizko kopurua SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan, 2022-2023 ikasturtean.

\* Ez daude sartuta 2022-2023 ikasturteko 20 uko egiteak.

## **7. UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK**

Arreta Psikologikorako Zerbitzuko Zuzendaritzak UPV/EHUko ikastegietako zuzendaritza taldeek egiten dituzten eskaera guztiei erantzuten die. Eskaera horien artean nabarmentzen dira ikasleekin lotuta dauden eta ez irakasleek ez ikastegiko zuzendaritza taldeak egoki kudeatu ezin dituzten arazoak: jazarpen egoerak edo askotariko egoerak maneiatzeko zailtasunak, ikastegien edo sailen berezko zereginak zailtzen dituztenak.

Halako egoeretan, oro har, SAP/APZ arazoa dagoen ikastegira joan ohi da, tartean dauden pertsona guztiekin hitz egiten du, pertsona horietakoren bat egoera ahulagoan ote dagoen eta laguntza psikologikoa behar ote duen aztertzen du, laguntza eskaintzen dio eta, onartzen badu, laguntza ematen dio. Kasu askotan, esku hartze horietan saio bat baino gehiago behar izaten dira, eta batzuetan estamentu desberdinak egoten dira tartean (ikasleak, irakasleak eta AZP). Gerta daiteke hainbat kontsulta eta bilera egin behar izatea, aurrez aurre nahiz online. Ikasturte honetan, Red de Escucha y Respuesta/Entzute eta Erantzute Sarea jarri du abian Unibertsitateak. Hori horrela, erakunde mailako kontsulta asko kanal horretatik bideratu dira. Dena den, ikasleen osasun mentaleko arazoekin lotura zuzena duten kasuetan Arreta Psikologikorako Zerbitzuak koordinatu du arreta. 2022-2023 ikasturtean zehar, horrelako 12 esku hartze egin dira.

## **8. SAP/APZn JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA**

SAP/APZren Arautegi Orokorrean, IV. eranskinean, zerbitzuan jasotako arreta baloratzeko inkesta bat dator. Inkesta hori kontsulten zikloa bukatutakoan betetzen da modu presentzialean azken saioan, eta modu anonimoan entregatzen da hiru campusetan korrespondentziarako jarritako Zerbitzuko postontzietan, edo esteka bat bidaltzen da posta elektronikoz, entregatzeko jarraibideekin, online formulario anonimo baten bidez.

Inkestak 9 item ditu, eta 4 puntuko Likert motako eskala batekin neurtzen dira, hasi puntuazio txikienetik ("1=Oso desados") eta puntuazio handienera arte ("4=Oso ados"). Itemetan profesional klinikoek jarduna eta Zerbitzuaren beraren ezaugarriak baloratzen dira. 1., 2., 3. eta 4. itemak terapeutari buruzkoak dira; 5., 6. eta 9. itemak, berriz, Zerbitzuari buruzkoak; eta 7. eta 8. itemek kontsulta egitea eragin zuen gaian hobetu beharrekoa aztertzen dute.

2022-2023 ikasturtean 257 pertsonari bidali zaizkie gogobetetze inkestak. Zifra horretan sartzen dira honako hauei banatutako inkestak: alta terapeutikoa edo alta bideratzearekin eskuratu zuten pertsonak, borondatezko alta hartu zutenak eta saio bakarra egin zutenak. 121 inkesta jaso dira; hau da, erantzunen indizea % 47,1ekoa izan da. Jasotako inkesten artetik 53 postontzien



bidez jaso ziren, paperean, eta 68 online. Batez besteko puntuazioak honako hauek izan dira (N= 121):

- 1) *Terapeutak errespetatu nauela sentitu dut.* (M= 3,7)
- 2) *Terapeutak aintzat hartu nauela sentitu dut.* (M=3,7)
- 3) *Ez dut sentitu terapeutak epaitu nauenik.* (M=3,4)
- 4) *Oro har terapeuta ona da.* (M=3,4)
- 5) *Arreta Psikologikorako Zerbitzuan konfidentziasuna errespetatzen da.* (M=3,8)
- 6) *Zerbitzuaren instalazioak egokiak dira.* (M=3,6)
- 7) *Zerbitzuan jasotako arretak lagundu egin dit kontsulta egitera eraman ninduen arazoa kudeatzen.* (M=3,3)
- 8) *Espektatibak bete zaizkit.* (M= 3,1)
- 9) *Oro har, uste dut zerbitzu ona dela.* (M= 3,3)

Ikus daiteke adierazle guztiak 3tik gora daudela. Hortaz, Zerbitzuko arretaren kalitatea egokia dela uste dugu.

## **9. LEHEN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK**

Arreta Psikologikorako Zerbitzuaren helburu nagusien artean dago, bananako arretaz gain, arlo akademikoan arazo psikologikoak agertzea eragotziko duten eta bizi ohitura osasungarriak sustatuko dituzten programak eskaintzea. Programa horiek, tailer formatuan egiten direnak, UPV/EHUko Ikasleen eta Enplegagarritasunaren arloko Errektoreordetzaren prestakuntza jarduera kulturalen barruan sartzen dira; horrela, jarduerok egiten dituztenek orduak egiazta ditzakete gradu ikasketetarako hautazko kredituen aitortpenean. Bertaratze ziurtagiria lortzeko, % 100eko asistentzia egiaztatu behar da, irakasleek gomendatutako zereginak gauzatu eta tailer bakoitzean egiten den ebaluazioari erantzun. 2022-2023 ikasturtean aurrez aurreko eskaintzara itzultzeko aukera izan genuen, koronabirusaren pandemiak sorrarazitako zailtasunen ondorioz programa guztiak bi urtez online egin ondoren. Tailer bakarra utzi da online formatuan, baina horri buruz bigarren mailako prebentziorako programen atalean hitz egingo dugu.

Memoria honetan, bereizita aurkeztu ditugu izen emate kopuruari buruzko datuak, tailerra egin dutenen datuak eta, azkenik, bertaratze ziurtagiria jaso duten pertsonen datuak, denak generoaren arabera bereizita.

### **9.1 “EMOZIO ADIMENTSUA” TAILERRA**

“Emozio adimentsua” tailerra adimen emozionalera gerturatzeko tresna gisa proposatu zen. Hain zuzen, tailerraren helburua da adimen emozionalaren oinarrizko kontzeptuak lantzea, baita emozioak hautemateko, ulertzeko, ahalbidetzeko eta erregulatzeko gaitasunak ere. Tailerrean gaitasun emozionaleri buruzko hausnarketak proposatzen dira eta gaitasun horiek aktiboki entrenatzea gomendatzen da. Horrez gain, askotariko baliabideak ematen dira ikasleek gaitasunok entrenatzeko eta hobetzeko.

Proposamen honen xedea da emozioak ezagutzeko, esperientzia emozionalari buruzko hausnarketa arrazoia ahalbidetzeko eta emozioen kudeaketa emozionala sustatzeko tresnak eta estrategiak ematea. Gainera, helburu gisa, espero da gaitasun emozionalak hobetzean ongizate emozionala ere hobetzea, eta horrek berekin ekartzea antsietatea eta egoera zailei aurre egiteko ezintasun sentrazioa murriztea.

Kontuan hartzekoa da tailerrak ez duela asko irauten (12 ordu) eta planteatutako gaitasunak hobetzeko beharrezkoa dela, alde batetik, proposatutako jarduerak praktikatzea eta, bestetik, gaitasunok barneratzeke denbora izatea.

### 9.1.1 Tailerraren helburuak

Tailerrean adimen emozionala hobetzen laguntzen duten zenbait helburu proposatzen dira:

- Emozioek eguneroko bizitzan duten garrantziari buruz sentibilizatzea.
- Adimen emozionalaren kontzeptua azaltzea, hobetu daitezkeen gaitasunen multzo gisa ulertuta.
  - Lexiko emozionalaren erabilera areagotzea.
  - Argi ikusaraztea emozioek prozesuak erraztu edo zailtzen dituztela.
  - Norberaren emozioei eta besteenei arreta ematea sustatzea.
  - Norberaren emozioak eta besteenak detektatzeko gaitasuna hobetzea.
  - Hainbat bidetatik emozioak adierazteko gaitasuna areagotzea.
  - Prozesu emozionalak ulertzeko eta horien kausak eta ondorioak ikusteko gaitasuna hobetzea.
    - Erregulazio emozionalerako estrategiei eta pertsonen arteko aldeei buruz hausnartzea.
    - Askotariko erregulazio estrategiak aplikatzen laguntzea.
    - Emozioen erabilera sustatzea prozesuak errazteko.
    - Norberaren gaitasun emozionalak ebaluatzeko ohitura hartzea.

### 9.1.2 Tailerraren programa

Pixkanaka eta modu hierarkikoan zenbait eduki lantzea proposatzen da, planteatutako helburuak betetzeko.

#### 1. Emozioak eta adimen emozionala.

- Adimena eta emozioak.
- Zer dira eta zertarako balio dute.
- Lexiko emozionala.

#### 2. Emozioak hautematea: sentitzen ditugun eta inguruan dauzkagun emozioak detektatzea.

- Lehen mailako eta bigarren mailako emozioak.
- Emozioak gorputzean, pentsamenduan eta jarreran.
- Norberaren eta besteen emozioak hautematea.
- Oraingo emozioak, iraganeko emozioak.

#### 3. Emozioak adieraztea.

- Emozioak adierazteko bideak.
- Emozioen adierazpen erregulatua.

#### **4. Prozesu emozionalak ulertzea.**

- Kausa eta ondorio emozionalak ikustea.
- Emozio konplexuak: zerrendatzea, errazago kudeatzeko.
- Bizipen emozionala: zer gertatzen da honela sentitzen naizenean?

#### **5. Emozioen erregulazioa**

- Emozioa erregulatzea eskatzen duten egoerak detektatzea.
- Metamomentua.
- Emozioak erregulatzeko estrategia eraginkorrak.
- Norberaren eta besteen emozioak erregulatzea.

#### **6. Emozioak erraztea: emozioek prozesuetan duten garrantzia.**

- Emozioek eginkizuna errazten dutenean / Emozioek eginkizuna zailtzen dutenean.
- Ondo onartzen diren emozio eta prozesuak.
- Harremanak, garapen pertsonala eta ikaskuntza errazten dituzten emozioak sortzea.
- Emozioak aprobetxatzea prozesuak errazteko.

#### **7. Eta hori guztia nola erabiliko dut?**

- Nire beharren diagnostikoa: zailtasunak eta indarguneak.
- Ekintza plan indibidualak, ideiarik gabe ez geratzeko.

Kontzientzia hartzeko eta entrenatzeko prozesu horren oinarria da identifikatzea zein diren norberaren baliabideak (norberaren baliabideak ikasleek dituzten eta modu eraginkorrean aplikatzen dituzten gaitasunak dira) eta zeinetan ditugun mugak, izan oker erabiltzen ditugulako edo baliabiderik ez daukagulako. Hori horrela, tailer honetan parte hartzaileen baliabideak areagotzeko eta hobetzeko estrategiak proposatzen dira, eta baliabide horiek modu eraginkorrean erabiltzeko praktikak gomendatzen da.

### **9.1.3 Metodologia**

“*Emozio adimentsua*” tailerra aurrez aurre egin da; zehazki, hiru orduko lau saio egin dira elkarren segidako lau astetan. Zehazki, 2023ko otsailaren 9an, 16an eta 23an eta martxoaren 2an egin zen Gipuzkoako Campusean, eta 2023ko martxoaren 9an, 16an, 23an eta 30ean Bizkaiko Campusean. Tailerra Natalia Alonso Alberca pedagogo eta Psikologiako doktoreak eman zuen, zeina espezializatuta baitago adimen emozionalean eta gaitasun emozionalak garatzeko prestakuntzan.

Metodologiak bi zati izan zituen: edukien azalpena eta horietan oinarritako praktika gidatua. Horrez gain, ikasleei gonbidapena egin zitzaion landutako gaien inguruan hausnarketa egiteko, gai horiek beren eguneroko bizitzan identifikatzeko eta horrekin lotuta beren errealitate pertsonal eta soziala identifikatzen saiatzeko.

### • Egindako prestakuntza prozesua eta emandako materialak

Tailerrarekin hasi aurretik, programa azaldu zen; zehazki, zein ziren ikastaroaren helburuak eta saio bakoitzean landuko ziren edukiak. Horrez gain, azpimarratu zen garrantzitsua zela landutako edukiak praktikan jartzea, zalantzak eta zailtasunak identifikatzeko eta horiei erantzuna eman ahal izateko hurrengo saioetan. Gogorarazi zen, halaber, zein ziren bertaratze irizpideak eta zer egin behar zen tailerraren ziurtagiria eskuratzeko: tailerraren ordu guztietara bertaratu eta testaren aurreko eta ondorengo galdetegi erantzun.

Saio bakoitzaren ondoren, erabilitako materiala bidali zitzaien bertaratutako guztiei. Material horrek saioan landutako gaitasun emozionalak errazago garatzeko praktika espezifikoak barne hartzen zituen. Materialarekin batera, saioan landutako edukiak sakonago aztertzeko aukera ematen zuten artikulak, webguneak eta bideoak ere bidali ziren. Osagarri gisa, “*Emozio adimentsua*” tailerrean zehar landutako gaiekin lotutako gida bibliografikoa ere bidali zen.

### • Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa

Tailerreko saioetarako bertaratzea egiaztatzeko, ikasleei erregistro orri bat sinatzeko eskatu zitzaien. Horrez gain, jasotako prestakuntzarekiko gogobetetzea ebaluatzen eta parte hartzaileengan eragindako aldaketak identifikatzeko, testaren aurreko galdetegi bat egin zitzaien, tailerra hasi aurretik, eta testaren ondorengo beste bat tailerraren azken saioan, prestakuntza bukatutakoan. Galdetegi horrek hauei buruzko galdera espezifikoak barne hartzen zituen: emozioei eta adimen emozionalari buruzko ezagutzak eta gaitasunak, tailerrarekiko interesa, landutako edukiak izan dezakeen erabilgarritasuna, parte hartzaileak prestakuntzan izandako inplikazio eta parte hartzea, planteatutako eta entrenatutako baliabideen balorazioa, erabilitako metodologiaren balorazioa eta irakats jarduna. Horrez gain, parte hartzaileei galdetu zitzaien zein izan ziren tailerreko alderdi positiboak, eta zein elementu hobetu zitezkeen beren ustez.

Osagarri gisa, galdetegian hiru eskala ere sartu ziren, tailerrak xede zituen aldagai gako batzuetan izandako aldaketak identifikatzeko. Zehazki, honako eskala hauen bertsio espainiarrak sartu ziren: *Satisfaction With Life Scale* (SWLS, Vázquez, Duque eta Hervás, 2013), zeinak bizitzarekiko gogobetetzea ebaluatzen baitu, Likert motako eskalako 5 itemen bidez, eta ongizate emozionalaren adierazlea baita; *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal eta Gross, 2013), helburu gisa duena berrebaluazio kognitiboan edo emozioen ezabapenean oinarritutako erregulazio estrategien erabilera ezagutzeko, Likert motako eskalako 10 itemen bidez; eta *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* (REIS, Teruel, Salavera, Usán eta Antoñanzas, 2019), zeinak 28 item biltzen baititu, 4 eskalatan banatuta: norberaren emozioen pertzepzioa, besteen emozioen pertzepzioa, norberaren emozioen erregulazioa eta besteen emozioen erregulazioa.

### 9.1.4 Laginaren deskribapena

54 pertsonak eman zuten izena “*Emozio adimentsua*” tailerrean (28 Gipuzkoan eta 26 Bizkaian) eta 46 parte hartzaile onartu ziren (campus bakoitzean 23). Onartutakoei mezu elektronikoa bidali zitzaion, tailerraren daten, ordutegiaren eta lekuaren berri emateko. 46 pertsona horietatik, 6k baja eman zuten tailerra hasi aurretik, ordutegiagatik ezin zutelako bertaratu; beraz, azkenean 40 pertsona zeuden izena emanda. Dena den, tailerretara 33 pertsona bertaratu ziren (20 Gipuzkoan eta 13 Bizkaian), eta 25ek bete zituzten tailerreko saio guztietara bertaratzeko eta alde zuzeneko eta ondorengo ebaluazio galdetegiak betetzeko baldintzak (17 Gipuzkoan eta 8 Bizkaian).

|                                     | GIPUZKOA       |               |               | BIZKAIA        |            |               |
|-------------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|------------|---------------|
|                                     | EMAK.          | GIZ.          | GUZT.         | EMAK.          | GIZ.       | GUZT.         |
| <b>IZENA EMANDAKOAK</b>             | 24<br>(% 85,7) | 4<br>(% 14,4) | 28<br>(% 100) | 20<br>(% 76,9) | 6 (% 23,3) | 26<br>(% 100) |
| <b>ONARTUTAKOAK</b>                 | 19<br>(% 82,6) | 4<br>(% 17,4) | 23<br>(% 100) | 18<br>(% 78,3) | 5 (% 21,7) | 23<br>(% 100) |
| <b>TAILERRA EGIN ZUTENAK</b>        | 16<br>(% 80)   | 4 (% 20)      | 20<br>(% 100) | 11<br>(% 84,6) | 2 (% 15,4) | 13<br>(% 100) |
| <b>AURREKO TESTA EGIN ZUTENAK</b>   | 16<br>(% 80)   | 4 (% 20)      | 20<br>(% 100) | 7 (% 77,8)     | 2 (% 22,2) | 9 (% 100)     |
| <b>ONDORENGO TESTA EGIN ZUTENAK</b> | 14<br>(% 82,4) | 3<br>(% 17,6) | 17<br>(% 100) | 7 (% 77,8)     | 2 (% 22,2) | 9 (% 100)     |
| <b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>    | 14<br>(% 82,4) | 3<br>(% 17,6) | 17<br>(% 100) | 6 (% 75)       | 2 (% 25)   | 8 (% 100)     |

**25. taula.** Tailerrean izena emandako pertsonak, onartuak, aurreko testa eta ondorengo testa bete zituztenak eta ziurtagiria lortu zuten pertsonak, sexuaren eta campusaren arabera.

25. taulan adierazten dira inskribatutako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurreko testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 80aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten pertsonak, sexuaren eta campusaren arabera bereizita (ikus 25. taula).

Gipuzkoan onartutako 23 pertsonetatik 20 bertaratu ziren tailerrera (% 86,9); hau da, onartutako pertsonen % 14 ez ziren bertaratu saio bakar batera ere. Onartutako 23 pertsona horietatik 17k lortu zuten ziurtagiria (% 73,9). Saio guztietan parte hartzeagatik eta galdetegiak betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten 17 pertsona horiek tailerrera bertaratu ziren pertsona guztien (N=20) % 85 dira.

Bestetik, Bizkaian, onartutako 23 pertsonetatik 13 bakarrik (% 56,5) bertaratu ziren tailerreko saioen batera edo saio guztietara; hau da, onartutako pertsonen % 43,5 ez ziren

bertaratu saio bakar batera ere. Onartutako 23 pertsona horietatik 8k lortu zuten ziurtagiria (% 34,8). Saio guztietan parte hartzeagatik eta galdetegiak betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten 8 pertsona horiek tailerrera bertaratu ziren pertsona guztien (N=13) % 61,5 dira.

Bestetik, aipatzekoa da tailer honetan parte hartzeko eskaria egin duten emakumeen kopurua.

- **Tailerrean parte hartu duten pertsonen titulazioa**

Tailerrean parte hartu zuten 33 pertsonak (20 Gipuzkoan eta 13 Bizkaian) EHUko askotariko gradu eta graduondokoak ikasten ari dira. 26. taulan ikus daitezke tailerrera bertaratu ziren pertsonen titulazioak (ikus 26. taula).

| TITULAZIOA                          |                   |                   |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------|
| GRADUAK                             | GIPUZKOA          | BIZKAIA           |
| Ikus-entzunezko Komunikazioa        |                   | 2 (% 15,4)        |
| Kriminologia                        | 3 (% 15)          |                   |
| Zuzenbidea                          | 1 (% 5)           | 1 (% 7,7)         |
| Zuzenbidea+EAZ                      |                   | 1 (% 7,7)         |
| Gizarte Hezkuntza                   |                   | 1 (% 7,7)         |
| Erizaintza                          |                   | 1 (% 7,7)         |
| Ingeniaritza                        | 1 (% 5)           |                   |
| Medikuntza                          | 1 (% 5)           |                   |
| Politologia                         | 1 (% 5)           | 2 (% 15,4)        |
| Psikologia                          | 11 (% 55)         |                   |
| Kazetaritza                         |                   | 2 (% 15,4)        |
| Publizitatea eta Harreman Publikoak |                   | 2 (% 15,4)        |
| MASTERRA                            | 2 (% 10)          | 1 (% 7,7)         |
| <b>GUZTIRA</b>                      | <b>20 (% 100)</b> | <b>13 (% 100)</b> |

**26. taula.** Onartutako pertsonak titulazioaren arabera.

Onartutako pertsonen mailaren araberako banaketa 27. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberako aldeak ikus daitezke, eta onartuen presentzia handiena 2., 3. eta 4. mailetan dago (ikus 27. taula).

| MAILA          | GUZTIRA   | %          | GIPUZKOA  | %           | BIZKAIA   | %           |
|----------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| Lehenengoa     | 9         | 24,24      | 2         | 6,06        | 7         | 21,21       |
| Bigarrena      | 5         | 12,12      | 4         | 12,12       | 1         | 3,03        |
| Hirugarrena    | 8         | 24,24      | 6         | 18,18       | 2         | 6,06        |
| Laugarrena     | 5         | 15,15      | 4         | 12,12       | 1         | 3,03        |
| Bosgarrena     | 3         | 6,06       | 1         | 3,03        | 1         | 3,03        |
| Masterra       | 2         | 3,03       | 1         | 3,03        | 1         | 3,03        |
| Doktoregoa     | 2         | 6,06       | 2         | 6,06        |           | 0           |
| <b>GUZTIRA</b> | <b>33</b> | <b>100</b> | <b>20</b> | <b>66,7</b> | <b>13</b> | <b>33,3</b> |

27. taula. "Emozio adimentsua" tailerrera bertaratutakoen banaketa, mailaren arabera.

Azaldutako datuei dagokienez, nabarmendu dezakegu Psikologia titulazioko ikasle askok hartu zutela parte Gipuzkoako Campusean. Hori logikoa da, prestakuntza horretan oinarritzko prozesu psikologiko bat lantzen delako: emozioak. Era berean, askotariko titulazioetako ikasleek parte hartu izanak esan nahi du badagoela gaiaren inguruko sentsibilitatea, eta hori oso garrantzitsua da hala garapen pertsonalerako nola etorkizuneko lan eginkizunetarako.

Bestetik, mailakako banaketa oso sakabanatuta dago prestakuntza maila guztietan, baina graduko lehen eta hirugarren mailako ikasleak nagusitzen dira.

- **Adina**

Inskribatutakoen, onartutakoen eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batez besteko adina, moda eta adin tartea 28. taulan ikus daitezke (ikus 28. taula).

|                                           | GIPUZKOA          |      |        |               | BIZKAIA           |      |        |               |
|-------------------------------------------|-------------------|------|--------|---------------|-------------------|------|--------|---------------|
|                                           | Batezb<br>estekoa | Moda | Tartea | GUZTIR<br>A   | Batezb<br>estekoa | Moda | Tartea | GUZTIR<br>A   |
| <b>IZENA<br/>EMANDAKOAK</b>               | 23,9              | 21   | 19-41  | 28<br>(% 100) | 24,5              | 22   | 18-53  | 26<br>(% 100) |
| <b>ONARTUTAKO<br/>AK</b>                  | 23,2              | 21   | 18-39  | 23<br>(% 100) | 24,4              | 21,5 | 18-53  | 23<br>(% 100) |
| <b>AURREKO<br/>TESTA EGIN<br/>DUTENAK</b> | 23                | 20   | 18-39  | 20<br>(% 100) | 21,6              | 18   | 18-36  | 9 (% 100)     |
| <b>ZIURTAGIRIA<br/>LORTU<br/>DUTENAK</b>  | 23                | 20   | 18-39  | 17<br>(% 100) | 21,8              | 18   | 18-36  | 8 (% 100)     |

28. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina, campusaren arabera.



Analisi honi dagokionez, aipatzekoa da parte hartzaile gehienek 18 eta 23 urte artean dituztela. Ez da harritzekoa, unibertsitateko graduiko ikasleen gehiengoak adin tarte horretan dagoela kontuan hartuta. Dena dela, esan beharra dago adin gehiagoko ikasleen parte hartze esanguratsua egon dela.

### 9.1.5 Emaizten analisi kuantitatiboa

Jarraian ikus daitezke tailerraren aurreko eta ondorego galdetegietan jasotako informaziotik ondorioztatutako analisi kuantitatiboaren emaitzak. Zehazki, hasiera batean tailerreko elementuei emandako balorazioak eta ikasleen inplikazioa (prestakuntzarekiko gogobetetzea) deskribatu dira, eta ondoren tailerreko edukiei dagozkien ezagutza eta gaitasunen pertzepzioan izandako aldaketa aztertu da. Azkenik, atal honetan tailerreko aldagai psikologiko nagusietan izandako aldaketa aztertu da.

#### 9.1.5.1 Jasotako prestakuntzarekiko gogobetetzearen analisisia

Parte hartzaileek tailerrarekiko izan duten gogobetetze maila ezagutze aldera, tailerraren ondorengo ebaluazio galdetegiak tailerraren egiturari eta metodologiari buruzko galderak barne hartzen ditu, hala nola tailerrarekiko interesa, hautemandako erabilgarritasuna, inplikazioa, parte hartzea eta tailerraren iraupenari buruzko iritzia. Jarraian, 29. taulan, tailerreko azken saiora bertaratutako pertsona guztiek betetako gogobetetze inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 6ra bitarteko Likert motako eskala, non puntuazio handienak gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 29. taula).

| ITEMA                                      | DESKRIBAPENA                                                               | BATEZB ESTEKO |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1                                          | Egindako tailerrean dudak honako hau da:                                   | 5,6           |
| 2                                          | Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna honako hau da:                | 5,6           |
| 3                                          | Tailerrean izandako inplikazioa honako hau da:                             | 5,2           |
| 4                                          | Tailerrean egindako jardueretan izandako parte hartzea honako hau izan da: | 5,1           |
| 5                                          | Tailerraren iraupena (12 ordu online eta 13 lanordu offline) iruditu zait: | 2,5           |
| <b>LANDUTAKO EDUKIEN ERABILGARRITASUNA</b> |                                                                            |               |
| 6                                          | Emozioak                                                                   | 5,2           |
| 7                                          | Adimen emozionala                                                          | 5,5           |

|                                       |                                                                 |     |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 8                                     | Emozioen pertzepzioa eta adierazpena                            | 5,6 |
| 9                                     | Emozioen ulermena                                               | 5,6 |
| 10                                    | Emozioak erregulatzeko estrategiak                              | 5,7 |
| <b>TAILERRAREN BALORAZIO OROKORRA</b> |                                                                 |     |
| 11                                    | Jasotako informazioa iruditu zait                               | 5,5 |
| 12                                    | Erabilitako metodologia iruditu zait                            | 5,5 |
| 13                                    | Nire egoera pertsonala hobetzeko baliabideak eman dizkit        | 5,5 |
| 14                                    | Laburbilduz, tailer hau egitea iruditu zait                     | 5,6 |
| 15                                    | Tailerra emateaz arduratu den irakasleak egindakoa iruditu zait | 5,9 |

**29. taula.** “Emozio adimentsua” tailerrarekiko gogobetetzearen ebaluazioa.

Tailerrean parte hartu duten pertsonen interes handia erakutsi dute, eta tailerra modu jarraian egin duten pertsonentzat baliagarria izan da. Ikus daitekeenez, bi kasuetan balorazioak 5,6koak dira. Era berean, inplikazioak eta parte hartzeak ere puntuazio handia jaso du, 5etik gorakoa. Tailerraren iraupenak baino ez du ebaluazio txarra jaso (2,5), nagusiki ikasleei motzegia iruditu zaielako.

Aipatzekoa da parte hartzaileek oso ebaluazio positiboa eman diotela tailerrean landutako alderdien erabilgarritasunari (5,2 eta 5,7 artean).

Horrez gain, oso balorazio positiboa jaso dute alderdi hauek: jasotako informazioa, erabilitako metodologia eta egoera pertsonaletan aplikatzeko emandako baliabideak (5,5eko batezbestekoa). Oro har, tailerrak ebaluazio oso ona jaso du (5,6ko batezbestekoa), eta irakasleak eginiko lanaren ebaluazioa ere bikaina izan da (5,9ko batezbestekoa).

#### **9.1.5.2 Ezagutza eta gaitasunetan izandako aldaketaren azterketa**

Gogobetetzeari buruzko azterketaz gain, tailerraren aurreko eta ondorengo galdetegietan pertsona bakoitzak bere ezagutzei eta gaitasunei buruzko ebaluazioa egiteko zenbait item zeuden jasota, tailerreko eduki nagusiekin lotuta (emozioak, adimen emozionala, emozioen pertzepzioa, emozioen adierazpena, emozioen ulermena eta norberaren eta besteen emozioen erregulazioa).

Lehenik eta behin, aipatzekoa da parte hartzaileek ebaluatutako alderdietan dituzten

hasierako ezagutza eta gaitasunak 3 eta 3,9 arteko balioekin baloratu zituztela; aldiz, tailerraren ondorengo galdetegian, ezagutza eta gaitasun horietarako batez besteko balioen tartea 4,1 eta 4,8 artekoa izan zen. Hau da, argi ikusten da aldaketa bat egon dela eskuratutako ezagutza eta gaitasunen pertzepzioan.

Aldaketa hori zehaztasunez aztertzeke asmoz, batezbestekoak alderatzeko analisi bat egin zen (t-test), tailerrak parte hartzaileen pertzepzioan izandako eragina neurtzeko, beren ezagutza eta gaitasunei dagokienez (ikus 30. taula), eta efektuaren tamaina ere sartu zen (*d de Cohen*) azaldutako aldagaietan izandako aldaketaren tamainaren adierazle gisa. *d de Cohen* adierazlearen balioak 0,3 eta 0,5 artekoak badira, aldaketa txiki gisa interpreta daitezke; 0,5 eta 0,8 artekoak badira, aldaketa ertain gisa; eta 0,8tik gorakoak badira, aldaketa handi gisa.

| <b>Dimentsioa</b>                                         | <b><i>Aurreko testeko batezbestekoa</i></b> | <b><i>Ondorengo testeko batezbestekoa</i></b> | <b><i>t</i></b> | <b><i>gl</i></b> | <b><i>p</i></b> | <b><i>d Cohen</i></b> |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------------|
| <b>EZAGUTZAK</b>                                          |                                             |                                               |                 |                  |                 |                       |
| Emozioei buruzko ezagutza                                 | 3.92                                        | 4.68                                          | -3.61           | 24.0             | 0.001           | 0.72                  |
| Adimen emozionalari buruzko ezagutza                      | 3.56                                        | 4.44                                          | -3.77           | 24.0             | < .001          | 0.76                  |
| Emozioen pertzepzioari eta adierazpenari buruzko ezagutza | 3,52                                        | 4,6                                           | -3.67           | 24.0             | 0.001           | 0.74                  |
| Emozioen ulermenari buruzko ezagutza                      | 3,68                                        | 4,52                                          | -4.68           | 24.0             | < .001          | 0.94                  |
| Emozioen erregulazioari buruzko ezagutza                  | 3,04                                        | 4,32                                          | -3.89           | 24.0             | < .001          | 0.78                  |
| <b>GAITASUNAK</b>                                         |                                             |                                               |                 |                  |                 |                       |
| Norberaren emozioak hautemateko gaitasuna                 | 3,84                                        | 4,76                                          | -3.48           | 24.0             | 0.002           | 0.70                  |
| Besteen emozioak hautemateko gaitasuna                    | 3,96                                        | 4.52                                          | -2.91           | 24.0             | 0.008           | 0.58                  |
| Emozioak adierazteko gaitasuna                            | 3.16                                        | 4.36                                          | -4.33           | 24.0             | < .001          | 0.87                  |
| Emozioak ulertzeko gaitasuna                              | 3.44                                        | 4.64                                          | -6.57           | 24.0             | < .001          | 1.32                  |

|                                             |      |      |       |      |        |       |
|---------------------------------------------|------|------|-------|------|--------|-------|
| Norberaren emozioak erregulatzeko gaitasuna | 3.00 | 4.40 | -5.42 | 24.0 | < .001 | 1.084 |
| Besteen emozioak erregulatzeko gaitasuna    | 3.20 | 4.08 | -3.77 | 24.0 | < .001 | 0.755 |

**30. taula.** Bateztebestekoen konparazioa ezagutza eta gaitasunen pertzepzioari dagokionez.

Azpiratu behar da ikasleek beren ezagutza eta gaitasunei buruz zuten pertzepzioaren inguruan aztertutako aldagai guztiek estatistikoki esanguratsuak diren aldaketak izan zituztela. Hori garrantzitsua da, laginaren tamaina txikia dela kontuan hartuta. Gainera, aldaketa horien efektuaren tamainak ertain-altutik handira bitartekoak izan ziren. Emozioak ulertzeko eta norberaren emozioak erregulatzeko gaitasunetan egon den aldaketa da aipagarriena, horiei dagozkien efektuaren tamainak oso handiak izan baitira.

Emitza horiek bereziki interesgarriak dira aintzat hartzen badugu pertsonak beren gaitasun emozionalari buruz daukaten pertzepzioa (zeina ez den pertsonaren benetako gaitasunaren adierazle zuzena) lotuta dagoela egokitzapen psikosozialarekin, zenbait aldagairen bidez: bizitzarekiko gogobetetzea, pertsonen arteko harremanekiko gogobetetzea edo egoera estresagarriari aurre egiteko gaitasuna.

Azken batean, emitza horiek agerian uzten dute parte hartzaileek tailerra egin ondoren aipatzen dituzten ezagutzak eta gaitasunak hobetu egin direla, eta argi uzten dute programak hobekuntza horretan izan duen eragina.

### 9.1.6 Aldagai psikologikoetan izandako aldaketaren azterketa

Osagarri gisa, tailerrak landutako edukiei dagokienez izandako eragina ezagutzea xede zuten 3 ebaluazio galdetegi sartu ziren tailerraren aurreko eta ondorengo galdetegietan. Zehazki, honako arlo hauetan ikusitako aldaketa aztertu nahi zen: bizitzarekiko gogobetetzea, emozioak erregulatzeko estrategien erabilera, pertzepzioa eta norberaren nahiz besteen emozioen erregulazioa. Kontuan hartu behar da hipotesi hau dugula abiapuntu: zaila da aldagai horietan aldaketa bat eragitea halako tailer labur batekin (12 ordu), baina egokitzat jo dugu azterzea ea parte hartzaileek aldaketarik izan zuten.

#### • Bizitzarekiko gogobetetzea

*Satisfaction With Life Scale* eskala aplikatu zen (SWLS, Vázquez, Duque eta Hervás, 2013). Eskala horrek bizitzarekiko gogobetetzea ebaluatzen du, Likert motako eskalako 5 itemen bidez, eta ongizate emozionalaren adierazlea da. Aldagai honetan ez da estatistikoki esanguratsua den aldaketarik egon ( $t(24) = -1,63, p = 0,115$ ) aurreko testaren (*bateztebestekoa* =

21,6) eta ondorengo testaren (*batezbestekoa* = 23,6) artean, eta efektuaren tamaina txikia izan da (*d de Cohen* = 0,32).

• **Emozioak erregulatzeko estrategien erabilera**

*Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal eta Gross, 2013) galdetegiaren xedea da berrebaluazio kognitiboan edo emozioen ezabapenean oinarritutako erregulazio estrategien erabilera ezagutzea, Likert motako eskalako 10 itemen bidez. Oro har, uste da berrebaluazio kognitiboko estrategiak erabiltzeak erraztu egiten duela egokitzea; aldiz, emozioen ezabapena egokitzapenaren kontrakotzat jotzen da. Horrenbestez, egokiena litzateke prestakuntzaren bidez ezabapenerako estrategien erabilera murriztea, eta berrebaluazio kognitiboa areagotzea.

Horrekin lotuta, ez zen alderik aurkitu berrebaluazio kognitiboari dagokionez ( $t(24) = -1,38$ ,  $p = 0,18$ ) aurreko testaren (*batezbestekoa* = 26,3) eta ondorengoaren (*batezbestekoa* = 28,3) artean, eta efektuaren tamaina txikia izan zen (*d de Cohen* = 0,27). Ez zen aldaketarik ikusi, halaber, emozioen ezabapenean ( $t(24) = 0,88$ ,  $p = 0,38$ ) aurreko testaren (*batezbestekoa* = 14,6) eta ondorengoaren (*batezbestekoa* = 13,6) artean, eta efektuaren tamaina txikia izan zen kasu honetan ere (*d de Cohen* = 0,17).

• **Norberaren eta besteen emozioen pertzepzioa eta erregulazioa**

Azkenik, *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* eskalak (REIS, Teruel, Salavera, Usán eta Antoñanzas, 2019) 28 item biltzen ditu, 4 eskalatan banatuta: norberaren emozioen pertzepzioa, besteen emozioen pertzepzioa, norberaren emozioen erregulazioa eta besteen emozioen erregulazioa. Kasu honetan, lortutako emaitzek erakusten duten kontuan hartzeko moduko aldaketak daudela aurreko testaren eta ondorengoaren artean (ikus 31. taula).

| <b>Dimentsioa</b>                | <b>Aurreko testeko batezbestekoa</b> | <b>Ondorengo testeko batezbestekoa</b> | <b>t</b> | <b>gl</b> | <b>p</b> | <b>d Cohen</b> |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------|-----------|----------|----------------|
| Norberaren emozioen pertzepzioa  | 20                                   | 24                                     | -3,72    | 24        | 0,001    | 0,74           |
| Besteen emozioen pertzepzioa     | 24                                   | 26                                     | -1,85    | 24        | 0,076    | 0,37           |
| Norberaren emozioen erregulazioa | 19                                   | 24                                     | -4,86    | 24        | <0,001   | 0,97           |
| Besteen emozioen                 | 24                                   | 27                                     | -3,15    | 24        | 0,004    | 0,63           |

|              |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|
| erregulazioa |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|

**31. taula.** Norberaren eta besteen emozioen pertzepzio eta erregulazioen batezbestekoen konparazioa.

Taulan ikus daitekeen moduan, emaitzek erakusten dute parte hartzaileen hobekuntza garrantzitsua izan dutela norberaren emozioen pertzepzioan eta erregulazioan; hain zuzen, aldaketen efektuaren tamainak handiak izan dira. Bestetik, aldaketa estatistikoki esanguratsua eta tamaina ertainekoa izan zen besteen emozioak erregulatzeari dagokionez. Azpimarratzekoa da norberaren emozioen erregulazioan eskuratutako efektuaren tamaina, argi erakusten baitu dimentsio horretan gertatu dela hobekuntzarik garrantzitsuena. Emaitza hori bat dator parte hartzaileek arlo horretan duten eskumenari buruz daukaten pertzepzioarekin.

### 9.1.7 Emaitzen analisi kualitatiboa

“*Emozio adimentsua*” tailerraren analisi kualitatiboari dagokionez, testaren ondorengo galdetegian honako alderdi hauei buruzko 5 galdera ireki gehitu ziren: (a) alderdi erabilgarriak; (b) erabilgarritzat jotzen ez diren alderdiak; (c) tailerrerako hobetu daitezkeen alderdiak; (d) ea baliabideak maiz erabiliko dituztela uste duten; eta (e) tailerrari lotutako beste ekarpen batzuk.

Galderen inguruan egindako iruzkin batzuk nabarmenduko ditugu.

#### a) Aipatu zein izan diren tailer honetan erabilgarrien iruditu zaizkizun alderdiak:

Galdera honetan bertaratutakoen erantzunen arabera lau kategoria hauetan bildu daitezkeen alderdiak baloratuko dira:

**Garatutako metodologia eta dinamikak:** emozioak ezagutzeko eta identifikatzeko erabilgarritasuna, bideoak eta eguneroko adibideak erabiltzea, jarduerak partekatzea. (“*Bereziki erabilgarriak iruditu zaizkit “lan pertsonala” duten dinamikak, geure burua aztertzea eta gero partekatzea*”; “*kontu pertsonalei buruz hitz egiteko gune seguruak sortzea*”; “*Introspektzio jarduerak egitea tailerra egiten den asteetan, saioetatik kanpo*”).

**Taldea:** Taldeko lanaren ekarpenak baloratzea (“Taldeko parte hartzea, ikasle gutxi eta giro positiboa”; “talde txikia”).

**Oinarri teorikoak:** ikasleek adimen emozionalaren ekarpen teorikoak deskubritu eta baloratzen dituzte (“*Ikastea erregulazioa intentsitateaz murrizteaz gain areagotzea ere badela, sentitzen ditudan emozioen erreakzio fisiologikoak, kognitiboak eta konduktualak ikastea*”; “*gaiari buruzko tresna eta teoria sorta zabala*”).

**Teknika/eduki espezifikoak:** saioetan landutako teknika eta eduki espezifikoak azpimarratu dituzte (“*Lexiko emozional zabala. Oso erabilgarria iruditu zait tailerreko parte*”).

*hartzailen eta irakaslearen proposamena; hots, egoera eta emozioak idaztea, burua argitzeko”; “Erabilgarriak iruditu zaizkit RE jarduerak”).*

**b) Aipatu zein izan diren lantegi honetan erabilgarriak iruditu ez zaizkizun alderdiak:**

Galdera honen erantzunak hiru kategoria hauetan bana daitezke: edukiak (“*Emozioen teoria; dagoeneko klasean landu dugu, baina ziur gainerako ikasleentzat lagungarria izan dela*”); espazioa (“*gela txikiagoa izatea gustatuko litzaidake*”); eta tailerraren kronologia (“*ez dagoela atsedean hartzeko tarterik, azkar pasatzen dela edo denbora gehiago izatea beharrezkoa dela*”).

**c) Nire ustez, tailerra hobetzeko komenigarria izango litzateke:**

Galdera honetarako erantzunak kontuan hartuta, hobetu beharreko alderdi agerikoena tailerraren iraupena eta kronologia dira; horretarako, tailerreko ordu eta saio kopurua areagotzea proposatu dute. Halaber, taldearen tamainari buruzko iruzkinen bat dago.

**d) Baliabideak egunerokotasunean erabiliko dituzu?**

Jasotako erantzunen arabera, ikasle gehienek tailerrean ikasitako baliabideak aplikatuko dituzte.

**e) Beste batzuk**

Bukatzeko, ekarpen osagarriei dagokienez, berriro tailerraren iraupena eta bibliografia hedatzeko beharra aipatu dira. Oro har, ikasleak pozik daude prestakuntzarekin eta tailerrean parte hartu izana eskertu dute.

Ikasleek galdera irekien atalean egindako ekarpenak kontuan hartuta, oso pozik daude prestakuntzarekin eta kronologiari lotutako alderdiak berrantolatzeke beharra azpimarratu dute, hala nola ikastaroaren iraupena edo saioen antolaketa.

### **9.1.8 Ondorioak**

“Emozio adimentsua” tailerra Gipuzkoan egin zen otsailaren 9an, 16an eta 23an eta martxoaren 2an, eta Bizkaian martxoaren 9an, 16an, 23an eta 30ean. Aipatutako bi campusetan 23 pertsona onartu ziren, baina bertaratzea ez zen kopuru horretara iritsi. Gipuzkoan saio batzuetara edo saio guztietara 20 pertsona bertaratu ziren, eta Bizkaiko Campusaren kasuan, berriz, 13. Kopuru horretatik saioak eta galdetegiak 17 eta 8 pertsonak bete zituzten (ziurtagiria lortzeko eskakizuna), hurrenez hurren. Azpimarratu behar dugu saioen batera ez joateagatik ziurtagiria lortuko ez zutela bazekiten ere, 5 parte-hartzaile gainerako saioetara joan zirela.

Ilido horretatik, tailerretan onartutako ikasleak ez bertaratzearen arrazoiak aztertu beharko dira; izan ere, batzuetan lehenengo egunean bertan jakinarazi dute ezin dutela, edo, beste batzuetan, ez dute jakinarazi ere egin.

Halaber, parte hartzaile gehienak emakumeak izan dira. Hortaz, generoaren ikuspegitik parte hartzea zergatik den hain desorekatua aztertu beharko genuke, eta, aldi berean, sarbide orekatuagoa ahalbidetuko duten ekimenak prestatu.

*Tailerreko galdetegietan ebaluatutako alderdiak* kontuan hartuta, honako ideia nagusi hauek atera ditugu:

1. Parte hartzaileak oso pozik daude tailerrean jasotako prestakuntzarekin eta bertan parte hartzeko aukera eskertu dute.

2. Metodologiaren, edukien eta irakats jardueraren balorazioa oso positiboa da.

3. Hobetu beharreko alderdien artean askotan errepikatzen den elementua tailerraren kronologia da. Alde batetik, prestakuntza orduen kopurua handitzea proposatzen dute, eta, bestetik ordu gutxiagoko saio gehiago egitea.

Bestetik, *prestakuntza egin ondorengo aldaketei* dagokienez:

1. Handitu egin da tailerreko edukiei buruzko ezagutzaren eta gaitasunen pertzepzioa.

2. Ez dago estatistikoki esanguratsua den aldaketarik bizitzarekiko gogobetetzean; halaber, berrebaluazio kognitiboko estrategien erabilera ez da areagotu eta ezabapenarekin lotutako estrategiak ez dira murriztu.

3. Aldaketa nabarmena hauteman dira norberaren emozioen pertzepzioan eta norberaren nahiz besteen emozioen erregulazioan.

4. Aldaketa horiek kontuan hartuta (komentatu direnak eta egin ez direnak), komenigarria izango litzateke jarraipen ebaluazio bat egitea, tailerrak epe ertainean duen eragina identifikatzeko; izan ere, hobekuntzen jasangarritasuna da oinarritzat hartu behar den elementuetako bat.

“Emozio adimentsua” tailerraren lehen edizio honek balorazio oso positiboa jaso du irakaslearen aldetik, honako alderdi hauek kontuan hartu ondoren: galdetegietan jasotako informazioa, saioetako behaketa eta bestelako adierazle formalak (mezu elektronikoak, esandakoa...), hala prestakuntzak iraun bitartean nola prestakuntza bukatu ondoren jasotakoak.

## **10. BIGARREN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK**

Bigarren mailako prebentzioan, helburua da tratamenduak nahasmendu edo ondoez baten fase goiztiarretan aplikatzea, larritu edo kronifikatu ez daitezen. Unibertsitatean, arlo akademikoko estresarekin lotutako arazoa oso zabalduta dago, eta sintomarik ohikoenetako bat



da SAP/APZra jotzen duten pertsonen artean. Horregatik, eta “Gestión acitva del estrés” online tailerren lortutako ebaluazio ona tarteko, horrekin jarraitzea erabaki dugu Unibertsitatearen hiru campusetara iritsiko den eskaintza zabalarekin. Halaber, eta aurrez aurreko jardueretara itzuli ahal izan genuen heinean, “Mindfulness para la gestión del estrés” tailerra eman da berriro aurrez aurre hiru campusetan. Tailer horri *mindfulness* ariketara bideratuta dago.

Tailer horiek lehen mailako prebentziorako tailerren ezaugarri berberak dituzte: ikasleei bakarrik eskaintzen zaizkie, eta UPV/EHUko Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzaren prestakuntza jarduera kulturalen barruan sartzen dira. Bertaratze ziurtagiria lortzeko, % 100eko asistentzia egiaztatu behar da, eta aurreko eta ondorengo ebaluazioak bete behar dira.

## **10.1 “MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS” TAILERRA**

Aurrez aurreko tailer hau hiru campusetan eskaini da, eta Lucía Pérez Vela osasun arloko psikologoak eta Mindfulnessseko irakasleak eman du (MBSR TeacherLevel 1, Brown University).

*Mindfulness* edo erabateko arreta esaten zaio gure egunerokoan erabat kontziente egoteko ariketari, epairik egin gabe. Egiaztatu da presentzia kontziente hori lagungarria dela estresa kudeatzeko, eta ongizate iturri dela praktikan maiz jartzen dutenentzat. Tailer honen helburua da ikasleen artean mindfulnessaren praktika txertatzea, hemen eta orain zentratutako arreta garatzen laguntzeko, burua eta gorputza lasaitzeko eta estresari behar bezala aurre egiteko.

### **10.1.1 Metodologia**

Tailerra hiru aldiz eman da 2022-2023 ikasturtean; hortaz, UPV/EHUko hiru campusetan egin ahal izan zen. Lehenengo lauhilekoan Bizkaiko eta Gipuzkoako campusetan eman zen. Bizkaian, urriaren 17, 24 eta 31n eta azaroaren 7an, eta Gipuzkoan, berriz, urriaren 19 eta 26an eta azaroaren 2an eta 9an. Bigarren lauhilekoan, Arabako Campusean eman zen otsailaren 20 eta 27an eta martxoaren 6 eta 13an. Tailer bakoitza lau saiotan garatu zen, eta saio horietako bakoitzak hiru ordu iraun zituen, 15:00etatik 18:00etara. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana 12,5 ordukoa izan da, eta Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen.

Onartutako bakoitzak mezu elektronikoa bat jaso zuen, non tailerra behar bezala garatzeko beharrezko informazio guztia jaso zuen, bai eta laneko orduak ziurtatzeko beharrezko baldintzak ere.

Lehenengo saioan, esku hartze aurreko galde sorta bat eman zitzaien, datu sozio-demografikoak biltzeko (titulazioa, maila, adina eta generoa), eta Likert motako 6 puntuko 11 galdera itxi (1 = Erabat desados, 6 = Erabat ados), tailerra egin aurreko interesa eta ezagutzak adierazteko. Azken saioan, esku hartze ondorengo galde sorta banatu zen, tailerrari buruzko azken balorazioa jasotzeko. Galde sortak 14 galdera itxi eta 3 galdera ireki zituen, eta helburu zuen esku hartzearen aurretik eta ondoren izandako aldean adierazle bat edukitzea, bai eta jardueraren gogobetetze adierazle bat izatea ere, jarduera hobetzeari begira. Galdera itxien erantzunen formatua Likert motako eskala zen, 6 puntukoa.

### 10.1.2 Laginaren deskribapena

32. taulan, ikasturte osoan eskainitako hiru tailerretan onartutako pertsonen, esku hartze aurreko galde sorta egin zutenen, esku hartze ondorengo galde sorta egin zutenen eta, azkenean, ziurtagiria lortzeko baldintzak betetzen zituztenen datuak ageri dira, generoaren arabera bereizita.

|                                         | <b>EMAKUME<br/>AK</b> | <b>GIZONAK</b> | <b>PEB</b> | <b>GUZTIRA</b>    |
|-----------------------------------------|-----------------------|----------------|------------|-------------------|
| <b>IZENA EMANDAKOAK</b>                 | 64 (% 84,2)           | 11 (% 14,5)    | 1 (% 1,3)  | <b>76 (% 100)</b> |
| <b>ONARTUAK</b>                         | 56 (% 83,5)           | 10 (% 14,9)    | 1 (% 1,4)  | <b>67 (% 100)</b> |
| <b>AURREKO TESTA EGIN<br/>DUTENAK</b>   | 30 (% 83,3)           | 5 (% 13,8)     | 1 (% 2,7)  | <b>36 (% 100)</b> |
| <b>ONDORENGO TESTA EGIN<br/>DUTENAK</b> | 21(% 84,0)            | 4(% 16)        | 0 (% 0,0)  | <b>25 (% 100)</b> |
| <b>ZIURTAGIRIA LORTU<br/>DUTENAK</b>    | 18 (% 81,8)           | 4 (% 18,1)     | 0 (% 0,0)  | <b>22 (% 100)</b> |

**32. taula.** Izena emandakoak, onartutakoak, aurreko testa eta ondorengo testa egin zutenak, eta “*Mindfulness para la Gestión del Estrés*” tailerrean ziurtagiria lortu zutenak, sexuaren arabera bereizita.

Denera, 67 pertsona onartu ziren tailerra egiteko, eta batez besteko adina 22,5 izan zen, eta adin tartea 17tik 51ra bitartekoa. Guztira 36 pertsonak egin zuten esku hartze aurreko galde sorta, 25ek bete zuten esku hartze ondorengo galde sorta, eta 22k lortu zuten ziurtagiria, onartuen % 32,8k (N=67).

Ziurtagiria lortu zuten pertsonen artean (N=22), batez besteko adina 22 urte izan zen, eta adin tartea 17 eta 37 urte artekoa.

33. taulan, bertaratutakoak titulazioen arabera bereizita ikus daitezke (ikus 33. taula).

| TITULAZIOA                                                             |    |        |
|------------------------------------------------------------------------|----|--------|
| GRADUAK                                                                |    |        |
| Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza                               | 2  | % 2,9  |
| Arkitektura                                                            | 3  | % 4,4  |
| Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak                            | 1  | % 1,4  |
| Ikus-entzunezko Komunikazioa                                           | 4  | % 5,9  |
| Kultura Ondareen Kontserbazio eta Zaharberritzea                       | 1  | % 1,4  |
| Zuzenbidea                                                             | 1  | % 1,4  |
| Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza eta Zuzenbidea gradu bikoitza | 1  | % 1,4  |
| Haur Hezkuntza                                                         | 1  | % 1,4  |
| Lehen Hezkuntza                                                        | 2  | % 2,9  |
| Lehen Hezkuntza (Hirueleduna)                                          | 1  | % 1,4  |
| Gizarte Hezkuntza                                                      | 1  | % 1,4  |
| Erizaintza                                                             | 2  | % 2,9  |
| Zerga Sistema eta Administrazio Publikoa                               | 2  | % 2,9  |
| Artearen Historia                                                      | 2  | % 2,9  |
| Energia Berriztagarrien Ingeniaritza                                   | 1  | % 1,4  |
| Marketina                                                              | 2  | % 2,9  |
| Medikuntza                                                             | 1  | % 1,4  |
| Kazetaritza                                                            | 4  | % 5,9  |
| Psikologia                                                             | 13 | % 19,4 |
| Publizitatea eta Harreman Publikoak                                    | 2  | % 2,9  |
| Lan Harreman eta Giza Baliabideak                                      | 1  | % 1,4  |
| Soziologia                                                             | 5  | % 7,4  |
| Gizarte Lana                                                           | 4  | % 5,9  |
| Itzulpengintza eta Interpretazioa                                      | 1  | % 1,4% |
| Beste batzuk                                                           | 2  | % 2,9% |

|                                         |           |               |
|-----------------------------------------|-----------|---------------|
| <b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUAK</b>      | <b>60</b> | <b>% 89,5</b> |
| <b>GRADUONDOKOAK</b>                    |           |               |
| Masterra eta Doktoregoa                 | 7         | % 10,4        |
| <b>GRADUONDOKOEN GUZTIZKO PARTZIALA</b> | <b>7</b>  | <b>% 10,4</b> |
| <b>GUZTIRA</b>                          | <b>67</b> | <b>% 100</b>  |

**33. taula.** “Mindfulness para la gestión del estrés” tailerrera bertaratutakoak, titulazioaren arabera bereizita.

Onartutako pertsonen ikasturtearen araberrako banaketa 34. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberrako aldeak ikus daitezke, eta 3. eta 4. mailan dauden pertsona eta graduondoko pertsona onartuen presentzia handiagoa da (ikus 34. taula).

| <b>MAILA</b>        | <b>N=</b> | <b>%</b>     |
|---------------------|-----------|--------------|
| Lehenengoa          | 24        | % 35,8       |
| Bigarrena           | 8         | % 11,9       |
| Hirugarrena         | 8         | % 11,9       |
| Laugarrena          | 15        | % 22,3       |
| Bosgarrena          | 4         | % 5,9        |
| Beste batzuk        | 1         | % 1,4        |
| Doktoregoa/Masterra | 7         | % 10,4       |
| <b>GUZTIRA</b>      | <b>67</b> | <b>% 100</b> |

**34. taula.** “Mindfulness para la Gestión del Estrés” tailerrera bertaratutakoak, mailaren arabera bereizita.

- **Izena eman duten pertsonen banaketa, campusaren arabera**

Tailerrean izena eman duten pertsonak UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 35. taulan, campus guztietatik datozen eta tailerrean izena eman duten pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 35. taula).

| <b>CAMPUSA</b>  | <b>EMAKUM EAK</b> | <b>GIZONAK</b> | <b>PEB</b> | <b>GUZTIRA</b> |
|-----------------|-------------------|----------------|------------|----------------|
| <b>ARABA</b>    | 13                | 3              | 0          | 16             |
| <b>BIZKAIA</b>  | 27                | 2              | 1          | 30             |
| <b>GIPUZKOA</b> | 24                | 6              | 0          | 30             |

|                |           |           |          |           |
|----------------|-----------|-----------|----------|-----------|
| <b>GUZTIRA</b> | <b>64</b> | <b>11</b> | <b>1</b> | <b>76</b> |
|----------------|-----------|-----------|----------|-----------|

35. taula. Izena eman duten pertsonak campusaren arabera, sexuaren arabera bereizita.

• **Onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera**

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 36. taulan, campusetatik datozen eta tailerrean onartuak izan diren pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 36. taula).

| <b>CAMPUSA</b>  | <b>EMAKUM EAK</b>            | <b>GIZONAK</b>     | <b>PEB</b>       | <b>GUZTIRA</b>    |
|-----------------|------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| <b>ARABA</b>    | 13<br>(% 19,4)               | 3 (% 4,4)          | 0 (% 0)          | 16 (% 23,8)       |
| <b>BIZKAIA</b>  | 27<br>(% 40,2)               | 2 (% 2,9)          | 1 (% 1,4)        | 30 (% 44,7)       |
| <b>GIPUZKOA</b> | 16<br>(% 23,8)               | 5 (% 7,4)          | 0 (% 0)          | 21 (% 31,3)       |
| <b>GUZTIRA</b>  | <b>56</b><br><b>(% 83,5)</b> | <b>10 (% 14,9)</b> | <b>1 (% 1,4)</b> | <b>67 (% 100)</b> |

36. taula. Onartutako pertsonen banaketa, campusen arabera eta sexuaren arabera bereizita.

• **Adina**

Inskribatutakoan, onartutakoan eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batez besteko adina eta adin tartea 37. taulan ikus daitezke. (ikus 37. taula).

|                                           | <b>Batez besteko adina</b> | <b>Moda</b> | <b>Tartea</b> | <b>GUZTIRA</b> |
|-------------------------------------------|----------------------------|-------------|---------------|----------------|
| <b>IZENA EMANDAKOAK</b>                   | 22,2                       | 18 urte     | 17-51         | 78             |
| <b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>               | 22,5                       | 19 urte     | 17-51         | 67             |
| <b>AURREKO TESTA EGINDAKO PERTSONAK</b>   | 24,1                       | 18 urte     | 18-51         | 36             |
| <b>ONDORENGO TESTA EGINDAKO PERTSONAK</b> | 23,7                       | 22 urte     | 18-37         | 26             |
| <b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>          | 24,1                       | 22 urte     | 18-37         | 22             |

37. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egin duten, ondorengo testa egin duten

eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.

### 10.1.3 Analisi kuantitatiboa

Jarraian, ebaluazio inkestako itemetan lortutako batez besteko puntuazioak ikus daitezke.

Aztertutako aldagai guztietan puntuazio ona jaso da, eta horrek erakusten du tailer hauek baliagarriak direla ikasleentzat (ikusi 38. taula).

| ITEMA                                                                     | DESKRIBAPENA                    | BATEZBESTEK OA |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|
| 1                                                                         | Tailerraren gaineko interesa    | 5,7            |
| 2                                                                         | Gogobetetzea                    | 5,8            |
| 3                                                                         | Erabilgarritasuna               | 5,6            |
| 4                                                                         | Inplikazioa                     | 4,8            |
| 5                                                                         | Jardueretako parte hartzea      | 4,8            |
| 6                                                                         | Iraupena                        | 3,1            |
| 7                                                                         | Jasotako informazioa            | 5,8            |
| 8                                                                         | Erabilitako metodologia         | 5,8            |
| <i>9.- Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz</i>              |                                 |                |
| 9a                                                                        | Norbere buruaren kontzientzia   | 4,9            |
| 9b                                                                        | <i>Mindfulness</i> praktika     | 4,9            |
| 9c                                                                        | Estresak nola eragiten digun    | 5,4            |
| 9d                                                                        | Komunikazio kontzientea zer den | 5,4            |
| <i>10.- Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai haueetan</i>               |                                 |                |
| 10a                                                                       | Norbere buruaren kontzientzia   | 4,8            |
| 10b                                                                       | <i>Mindfulness</i> praktika     | 4,5            |
| 10c                                                                       | Estresak nola eragiten digun    | 4,5            |
| 10d                                                                       | Komunikazio kontzientea zer den | 5,0            |
| <i>11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i> |                                 |                |
| 11a                                                                       | Norbere buruaren kontzientzia   | 5,6            |
| 11b                                                                       | <i>Mindfulness</i> praktika     | 5,4            |
| 11c                                                                       | Estresak nola eragiten digun    | 5,4            |
| 11d                                                                       | Komunikazio kontzientea zer den | 5,5            |

|     |                       |     |
|-----|-----------------------|-----|
| 11e | Hobetzeko baliabideak | 5,1 |
| 11f | Balorazio orokorra    | 5,7 |
| 11g | Irakaslearen jarduna  | 5,9 |

**38 taula.** "Mindfulness para la Gestión del Estrés" tailerrari buruzko ebaluazio inkestaren batez besteko puntuazioak.

38. taulan prestakuntzaren ezaugarriei eta prestakuntza egin ondoren eskuratutako ezagutzei eta gaitasunei buruzko balorazioa ikus daiteke. Saiotako parte hartzearen ebaluazio pertsonala, lanerako metodologia eta jasotako informazioa, oro har, oso positiboa da, batez beste 5 puntu inguru edo gehiago. Denboraren kasuan izan ezik, alderdi horretan adostasuna eman baitzen eskasa zela esateko. Tailerraren ondoren eskuratutako ezagutzei eta gaitasunei dagokienez, puntuazioak altuak izan dira, eta parte hartzearen aurretik lortutakoak baino altuagoak.

Erlazionatutako batez bestekoen alderaketa azterketa egin zen (t-testa binakako datuetarako), tailerraren eragina eta harekiko gogobetetzea neurtzeko.

**Ezagutzak** neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, honako emaitza hauek lortu ditugu:

1. *Zer da norberari buruzko kontzientzia?* aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,64, Sd=1,07) eta ondorengo testean lortutakoak (batez bestekoa=4,88, Sd=0,73) alderatuz gero, hazkundea estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-1,24;  $t(24) = -6,39$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *d de Cohen*=0,97.

2. *Zer da mindfulness praktika?* aldagaian (meditazio motak), aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,48, Sd=1,29) eta ondorengo testean lortutakoak (batez bestekoa=4,92, Sd=0,70) alderatuz gero, hazkundea estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea = -2,44;  $t(24) = -9,67$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *d de Cohen*=1,26.

3. *Nola eragiten digu estresak?* aldagaian (nola aplikatu mindfulness eguneroko bizitzan), aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,20, Sd=1,53) eta ondorengo testean lortutakoak (batez bestekoa=5,40, Sd=0,71) alderatuz gero, hazkundea estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea = -1,20;  $t(24) = -4,33$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *d de Cohen*=1,38.

4. *Zer da komunikazio kontzientea praktikatzea?* aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,52, Sd=1,23) eta ondorengo testean lortutakoak (batez bestekoa=5,44, Sd=0,51) alderatuz gero, hazkundea estatistikoki esanguratsua izan zen (batez

bestekoen aldea=-2,92;  $t(24) = -11,33$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,28$ .

**Gaitasunak** neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, honako emaitza hauek lortu ditugu:

1. *Norberaren kontzientziari* buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,72; Sd=1,31) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,80; Sd=0,96) alderatuta, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea = -1,08;  $t(24) = -3,74$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,44$ .

2. *Mindfulness praktikari* buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=2,68; Sd=1,49) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,52; Sd=0,96) alderatuta, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea = -1,84;  $t(24) = -5,85$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,57$ .

3. *Nola eragiten diguten estres egoerek* gaiari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,08; Sd=1,44) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,50; Sd=0,83) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea= -1,42;  $t(24) = -4,92$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,41$ .

4. *Komunikazio kontzientea praktikatzeari* buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=2,83; Sd=1,60) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,75; Sd=0,79) alderatuta, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea = -1,92;  $t(24) = -6,14$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,53$ .

Datu horiek erakusten dute parte hartzaileek tailerra egin ondoren aipatzen dituzten ezagutzak eta gaitasunak hobetu egin direla, eta agerian uzten dute programak hobekuntza horretan izan duen eragina.

#### 10.1.4 Analisi kualitatiboa

Ebaluazio inkestaren amaieran, ikasleek adierazi nahi dituzten alderdi positiboei, negatiboei eta hobetzekoei buruzko hiru galdera ireki daude.

**Alderdi positiboen** artean ikasleek hauek nabarmendu dituzte: berariazko tresnak ezagutzera, egunerokotasunean duten aplikagarritasuna eta egindako praktikak ("*Ohiko emozioak/sentsazioak azaltzeko adibideak erabiltzea*". *Gure gogamena zabaltzeko 9 puntuen asmakizuna*", "*Gelditzea aukeratu ahal izateko gaitasuna izatea*", "*Norbait eguneroko bizitzatik*



*noiz aldentzen den ezagutzea/aitortzea eta itzultzeko aingura erabiltzea”, “Estresa kudeatzeko moduari buruzko aholkuak, komunikazio motak eta praktikatzeko baliabideak”).*

**Alderdi negatiboen** artean jarreraren deserosotasunari, ikastaroaren iraupenari eta ordutegi luze edo laburrari buruzko iruzkinak aipa ditzakegu.

Eta **hobetzeko alderdietan**, hauek azpimarra ditzakegu: saio gehiago egiteko proposamena, Campusean publizitate handiagoa egitea, saioak beste aldizkakotasun batekin banatzea, jarraipena planteatzea.

Azkenik, **ikasitakoa ohiko moduan aplikatzeari** dagokionez, ikasle gehienek ikasitakoa aplikatzen jarraitzea proposatu diote beren buruei.

### **10.1.5 Ondorioak**

Datuek berriro azaltzen dute tailerrak eragin positiboa duela ikastaroa amaitzen duten parte hartzaileengan, eta, berriro ere, ikasleentzako tailer interesgarritzat berresten da, estresa kudeatzeko baliabideak ematen baititu. Inkestetan gogobetetze maila orokorrak, irakaslearen lanak eta esperientziaren laburpenak puntuazio oso altua lortu dute.

Ikasturte honetan, parte hartzaile gutxiago izan dira; datu hori aztertu egin beharko genuke, tailerretan berriro aurrez aurre parte hartzera itzuli izanarekin, hedapen zailtasunekin edo hausnartu beharreko beste alderdi batzuekin zerikusia izan baitezake, onartutako pertsona askok ez duelako tailerra hasi.

Nolanahi ere, datu horiek eskaintza hori egiten jarraitzera animatzen gaituzte, bai eta UPV/EHUko ikasleentzako irisgarriagoa izateko moduak bilatzera ere.

## **10.2. “GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS” TAILERRA**

“Gestión activa del estrés” (estresaren kudeaketa aktiboa) tailerra baliabide emozionalak, kognitiboak eta instrumentalak entrenatzeko eta sistematizatzeko eredu gisa planteatzen da, estresa eragiten duten egoeren kudeaketa aktiboa eta kontzientea ahalbidetzeko.

Helburu nagusia da sistema emozionalaren erabilera areagotzea eta estresa sortzen duten egoerei modu arautuan aurre egitea, eta, horretarako, eraginkortasun handiagoko portaera berriak aplikatzen da. Hori guztia tailerraren iraupena aintzat hartuta egiten da, eta lanean eta baliabideak entrenatzeko prozesuan modu aktiboan parte hartzeko beharra planteatzen da.

Hona hemen helburu espezifikoak:

a) Estresari lotutako emozioak kudeatzen ikastea, oreka emozional eta mentalaren prozesua landuz, lasaitasunerako baliabideen bidez, hau da, emozioak erregulatzen ikastea.

b) Baliabide kognitiboak, instrumentalak eta komunikatiboak garatzea, automatismoak jokabide aztertu eta erabakigarri bihurtzeko. Pertsonalki lantzea analisia egiteko, aukerak sortzeko eta prozesuak antolatzeko eta planifikatzeko planteatutako baliabideak, hau da, aurre egite erregulatua gauzatzea.

### **10.2.1 Tailerraren programa**

Helburu horiek lortzeko, zenbait alderdi landu behar dira, hala nola estres prozesuak, burua lasaitzeko baliabideak, baliabide kognitiboak eta erabakigarriak ezagutzea, baita komunikazio erregulatuko prozesua ere; gai eta baliabide horiek tailerraren saioetan landu dira. Estresaren kudeaketa aktiboa areagotzeko, honako hau beharrezkoa da:

- Estresak eragiten dituen adierazleak eta erreakzioak ezagutzea, garatzen den prozesua eta eskaintzen digun informazioa ulertzea.
- Burua eta emozioak lasaitzen ikastea, emozio negatiboek sortzen dituzten erreakzio automatikoak geldiarazteko eta neke, konfrontazio eta inpotentzia egoerak saihesteko.
- Baliabide kognitiboak, instrumentalak eta komunikatiboak praktikatzeko: analisia, aukerak sortzea, antolaketa eta plangintza, bai eta komunikazio erregulatutako prozesuak ere. Aldaketarako helburu errealistak eta lorgarriak ezarri behar dira, modu aktiboan eta pertsonalean, kontzienteki eta pertsonalki, estresa eragiten diguten egoerei aurre egitea ahalbidetuko diguten jokabide hausnartu eta erabaki berriak eraikitzeko.

Entrenamendu prozesu horri esker, kontzienteki erabiltzen ez diren baliabide propioak antola eta sistematiza daitezke, bai eta beste baliabide berri batzuk entrenatu ere, ondoeza murrizteko eta ebazteko gaitasuna eta ongizatea handitzeko.

### **10.2.2 Metodologia**

Tailer hau online egin zen Webex plataformaren bidez, 2022-2023 ikasturteko bi lauhilekoetan. Lauhileko bakoitzean 2 orduko 6 saio egin dira, astean behin. Lehenengo lauhilekoan 2022ko urriaren 20 eta 27an eta azaroaren 3, 10, 17 eta 24an egin zen eta bigarren lauhilekoan 2023ko otsailaren 16 eta 23an eta martxoaren 2, 9, 16 eta 23an. Ana Varela psikologoak eman du; aditua da estresaren kudeaketa aktiborako, ikasketa prozesuetarako eta jarrera aldaketarako entrenamendu emozional eta kognitiboan.

#### **• Egindako prestakuntza prozesua eta emandako materialak**

Tailerra hasi aurretik, onartutako pertsonen ikastaroaren helburuak jasotzen zituen programa espezifikoa eman zitzaien, baita saio bakoitzaren programa ere, tailerreko

prestakuntza prozesuan praktikatu beharreko lanerako gaiekin eta baliabideekin. Horrela, tailerra hasi zenetik, ikastaroaren eta saioen programa eta egitura zituzten eskura. Era berean, tailerraren hasieran, koaderno baten laguntzaz lan egitearen garrantzia azpimarratu zen, gai interesgarriak, sortutako ideiak, kontsultak eta pertsona bakoitzaren ondorioak jasotzeko, bakoitzaren gaien inguruan lan egite aldera. Horrez gain, bertaratzeko eta tailerraren ziurtagiria lortzeko irizpideak etengabe gogorarazi ziren.

Saio bakoitzaren ondoren, erabilitako materiala bidali eta saioen bitarteko praktikak egin ziren: arnasketa kontzientea entrenatzeko jarraibideak, erlaxamendu mota desberdinak, landutako gaiekin lotutako bideoak, aurre egite erregulatuari buruzko artikulak eta web orriak, saioetan landutako gaiak hedatzeko.

Tailerraren amaieran, halaber, jorratutako gai guztiei buruzko bibliografia bidali zen, baita landutako baliabideak praktikan jartzen jarraitzeko webgune interesgarriak ere.

#### • Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa

Saioen bertaratzea eta jarraipena baieztatzeko, bi itemeko galdetegi txiki bat egin da, saio bakoitza amaitzean bete behar zena, baita esku hartze aurreko eta osteko galdetegi bat ere (Linkert motako eskalan eta 6 puntukoak). Galdetegi horretako tailerraren interesari, hautemandako erabilgarritasunari, inplikazio eta partaidetza mailari, planteatutako eta entrenatutako baliabideen balorazioari, ezarritako metodologiaren eta irakaslanaren balorazioari eta ikasleen ustez tailerra hobetzeko aintzat hartu beharreko zenbait alderdiri buruzko galdera espezifikoak zeuden.

#### 10.2.3 Laginaren deskribapena

321 pertsonak eman zuten izena. 208 pertsona onartu ziren, eta aurreko testaren ebaluazioa betetzeko jarraibideak zituen mezu elektronikoko bat bidali zitzaien. 39. taulan adierazten dira inskribatutako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurreko testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 80aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten pertsonak (ikus 39. taula), sexuaren arabera bereizita.

|                         | EMAKUMEAK    | GIZONAK     | PEB       | GUZTIRA     |
|-------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|
| <b>IZENA EMANDAKOAK</b> | 248 (% 77,3) | 67 (% 20,9) | 6 (% 1,8) | 321 (% 100) |
| <b>ONARTUTAKOAK</b>     | 161 (% 77,4) | 46 (% 22,1) | 1 (% 0,5) | 208 (% 100) |

|                                                         |             |             |           |            |
|---------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| <b>AURREKO ETA ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b> | 58 (% 82,8) | 12 (% 17,2) | 0 (% 0,0) | 70 (% 100) |
| <b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTEN PERTSONAK</b>                | 39 (% 76,5) | 12 (% 23,5) | 0 (% 0,0) | 51 (% 100) |

**39. taula.** Tailerrean izena emandako pertsonak, onartuak, aurreko testa eta ondorengo testa bete zituztenak eta ziurtagiria lortu zuten pertsonak, sexuaren arabera bereizita.

• **Onartutako pertsonen titulazioaren arabeko banaketa:**

Tailerrean onartutako pertsonak (N= 208) UPV/EHUko graduako eta graduondoko ikasleak dira. 40. taulan titulazio horiek deskribatzen dira (ikus 40. taula).

| <b>TITULAZIOA</b>                                       |    |          |
|---------------------------------------------------------|----|----------|
| <b>GRADUAK</b>                                          |    | <b>%</b> |
| Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza                | 11 | 5,4      |
| Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza eta Zuzenbidea | 1  | 0,5      |
| Gizarte Antropologia                                    | 1  | 0,5      |
| Arkitektura                                             | 5  | 2,5      |
| Artea                                                   | 1  | 0,5      |
| Biologia                                                | 4  | 1,9      |
| Gizarte eta Komunikazio Zientziak                       | 1  | 0,5      |
| Elikagaien Zientzia eta Teknologia                      | 1  | 0,5      |
| Politika Zientzia                                       | 1  | 0,5      |
| Ikus-entzunezko Komunikazioa                            | 4  | 1,9      |
| Sorkuntza eta Diseinua                                  | 1  | 0,5      |
| Kriminologia                                            | 1  | 0,5      |
| Zuzenbidea                                              | 9  | 4,4      |
| Ekonomia                                                | 3  | 1,4      |
| Haur Hezkuntza                                          | 4  | 1,9      |
| Lehen Hezkuntza                                         | 6  | 3,0      |
| Gizarte Hezkuntza                                       | 7  | 3,4      |

|                                                         |            |             |
|---------------------------------------------------------|------------|-------------|
| Elektronika                                             | 1          | 0,5         |
| Erizaintza                                              | 26         | 12,6        |
| Ingeles Ikasketak                                       | 1          | 0,5         |
| Farmazia                                                | 2          | 0,9         |
| Filologia hispanikoa                                    | 1          | 0,5         |
| Zerga Sistema eta Administrazio Publikoa                | 1          | 0,5         |
| Fisika                                                  | 1          | 0,5         |
| Arkitekturaren Oinarriak                                | 2          | 0,9         |
| Negozioren Kudeaketa                                    | 3          | 1,4         |
| Ingeniaritza                                            | 2          | 0,9         |
| Ingeniaritza Zibila                                     | 1          | 0,5         |
| Energia Berriztagarrien Ingeniaritza                    | 1          | 0,5         |
| Automobilgintzaren Ingeniaritza                         | 1          | 0,5         |
| Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza | 3          | 1,4         |
| Informatika Ingeniaritza                                | 2          | 0,9         |
| Adimen Artifiziala                                      | 3          | 1,4         |
| Magisteritza                                            | 1          | 0,5         |
| Marketina                                               | 2          | 0,9         |
| Matematika                                              | 1          | 0,5         |
| Medikuntza                                              | 5          | 2,5         |
| Pedagogia                                               | 1          | 0,5         |
| Kazetaritza                                             | 4          | 1,9         |
| Psikologia                                              | 37         | 17,7        |
| Publizitatea eta Harreman Publikoak                     | 2          | 0,9         |
| Kimika                                                  | 5          | 2,5         |
| Lan Harremanak eta Giza Baliabideak                     | 1          | 0,5         |
| Lan Harreman eta Gizarte Langintza                      | 5          | 2,5         |
| Soziologia                                              | 2          | 0,9         |
| Itzulpen-gintza eta interpretazioa                      | 1          | 0,5         |
| <b>GUZTIRA</b>                                          | <b>180</b> | <b>86,5</b> |

|                |            |             |
|----------------|------------|-------------|
| MASTERRA       | 8          | 3,8         |
| DOKTOREGOA     | 20         | 9,7         |
| <b>GUZTIRA</b> | <b>208</b> | <b>100%</b> |

**40. taula.** Onartutako pertsonak titulazioaren arabera.

Presentzia handiena duten graduen artean, honako hauek nabarmentzen ditugu: Psikologia, Erizaintza, Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza eta doktoregoko ikasleak. Alde batetik, Psikologian zein Erizaintzan kontuan hartu behar dugu estresa kudeatzen ikasteak jarduera zein artatutako pertsonetik jarrera hobetzen duela. Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritzako ikasketei dagokionez, beharbada enpresetako eta erakundeetako laneko estres prozesuei buruzko ezagutza jaso behar da. Logikoa da Psikologia graduko ikasle kopurua; izan ere, jorrotutako gaia (estresaren kudeaketa) garrantzitsua izango zaie bizitza profesionalean, bai arlo klinikoan, bai hezkuntzakoan eta bai enpresetan. Halaber, interesgarria da tailerra egin duten doktoregoko ikasleen kopurua; izan ere, estresa sortzen duen prozesua da, eta hori jakinarazten dute ikasleek tailerretan. Onartutako pertsonen ikasturtearen arabera banaketa 41. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren arabera banaketa ikus daitezke, eta 1., 2., 3. eta 4. mailan dauden pertsona onartuen presentzia handiagoa da, baina banaketa nahiko homogeneoa da (ikus 41. taula).

| MAILA          | N          | %            |
|----------------|------------|--------------|
| Lehenengoa     | 46         | % 22,1       |
| Bigarrena      | 40         | % 19,2       |
| Hirugarrena    | 38         | % 18,2       |
| Laugarrena     | 45         | % 21,7       |
| Bosgarrena     | 6          | % 2,8        |
| Seigarrena     | 5          | % 2,5        |
| Masterra       | 8          | % 3,9        |
| Doktoregoa     | 20         | % 9,6        |
| <b>GUZTIRA</b> | <b>208</b> | <b>% 100</b> |

**41. taula.** "Gestión activa del estrés" tailerrera bertaratutakoak, mailaren arabera bereizita.

**• Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera**

Tailerrean izena eman duten pertsonen UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 42. taulan,

campus guztietatik datozen eta tailerrean izena eman duten pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 42. taula).

| CAMPUSA  | EMAKUMEAK    | GIZONAK     | E/B       | GUZTIRA      |
|----------|--------------|-------------|-----------|--------------|
| ARABA    | 25 (% 7,8)   | 9 (% 2,8)   | 3 (% 0,9) | 37(% 11,5)   |
| BIZKAIA  | 108 (% 33,6) | 22 (% 6,8)  | 2 (% 0,6) | 132 (% 41,2) |
| GIPUZKOA | 116 (% 36,2) | 35 (% 10,8) | 1 (% 0,3) | 152 (% 47,3) |
| GUZTIRA  | 249 (% 77,6) | 66 (% 20,6) | 6 (% 1,8) | 321(% 100)   |

42. taula. Izena eman duten pertsonak campusaren arabera, sexuaren arabera bereizita.

43. taulan, campusetatik datozen eta tailerrean onartuak izan diren pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita. (ikus 43. taula).

| CAMPUSA  | EMAKUMEAK    | GIZONAK     | E/B       | GUZTIRA      |
|----------|--------------|-------------|-----------|--------------|
| ARABA    | 12 (% 5,8)   | 6 (% 2,9)   | 1 (% 0,4) | 19 (% 9,1)   |
| BIZKAIA  | 63 (% 30,3)  | 11 (% 5,3)  |           | 74 (% 35,6)  |
| GIPUZKOA | 86 (% 41,4)  | 29 (% 13,9) |           | 115 (% 55,3) |
| GUZTIRA  | 161 (% 77,4) | 46 (% 22,1) | 1 (% 0,4) | 208 (% 100)  |

43. taula. Onartutako pertsonen banaketa, campusen arabera eta sexuaren arabera bereizita.

Nabarmendu beharreko alderdi bat da emakumeen eskari eta partaidetza handia, gizonen eskariarekin eta partaidetzarekin alderatuta. Egindako tailer guztietan eta SAP/APZen banakako kontsulta egiteko eskaeretan gertatzen ari da.

- **Adina**

Inskribatutakoen, onartutakoen, aurreko eta ondorengo ebaluazioa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batez besteko adina eta adin tarte 44. taulan ikus daitezke. (ikus 44. taula).

|                                                              | Batez besteko adina | Moda | Tartea | GUZTIRA        |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|------|--------|----------------|
| <b>IZENA EMANDAKOAK</b>                                      | 23,1                | 19   | 17-53  | 321<br>(% 100) |
| <b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>                                  | 23,1                | 19.5 |        | 208<br>(% 100) |
| <b>AURREKO ETA ONDORENGO EBALUAZIOA EGIN DUTEN PERTSONAK</b> | 22,9                | 20   | 17-51  | 70<br>(% 100)  |
| <b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>                             | 24,0                | 20   | 17-51  | 51<br>(% 100)  |

**44. taula.** Izena emandako, onartutako, aurreko testa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.

#### 10.2.4 Analisi kuantitatiboa

45. taulan tailerreko azken saiora joan ziren pertsona guztiek betetako gogobetetze inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 6ra Likert motako eskala, non puntuazio handienak gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 45. taula).

| ITEMA | DESKRIBAPENA                                                               | BATEZBESTEKOA |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1     | Egindako tailerrean dudan interesa honako hau da:                          | 5,4           |
| 2     | Tailerrarekiko gogobetetze maila honako hau da:                            | 5,3           |
| 3     | Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna honako hau da:                | 5,3           |
| 4     | Tailerrean izandako inplikazioa honako hau da:                             | 4,7           |
| 5     | Tailerrean egindako jardueretan izandako parte hartzea honako hau izan da: | 4,1           |
| 6     | Tailerraren iraupena iruditu zait:                                         | 3,6           |
| 7     | Jasotako informazioa iruditu zait:                                         | 5,7           |
| 8     | Erabilitako metodologia iruditu zait:                                      | 5,3           |



| <b>9. Adierazi gai hauei buruzko zure ezagutzak:</b>                         |                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----|
| 9a                                                                           | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak                  | 4,8 |
| 9b                                                                           | Berregituratze kognitiboko teknikak                  | 4,4 |
| 9c                                                                           | Denboraren plangintza egokia                         | 4,6 |
| 9d                                                                           | Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak | 4,8 |
| <b>10. Adierazi gai hauei buruzko zure gaitasun pertsonalak:</b>             |                                                      |     |
| 10a                                                                          | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak                  | 4,6 |
| 10b                                                                          | Berregituratze kognitiboko teknikak                  | 4,4 |
| 10c                                                                          | Denboraren plangintza egokia                         | 4,4 |
| 10d                                                                          | Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak | 4,5 |
| <b>11. Adierazi zer baliagarritasun izan duen honako gai hauek lantzeak:</b> |                                                      |     |
| 11a                                                                          | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak                  | 5,4 |
| 11b                                                                          | Berregituratze kognitiboko teknikak                  | 5,2 |
| 11c                                                                          | Denboraren plangintza egokia                         | 5,1 |
| 11d                                                                          | Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak | 5,3 |
| 11e                                                                          | Hobetzeko baliabideak                                | 5,5 |
| 11f                                                                          | Balorazio orokorra                                   | 5,6 |
| 11g                                                                          | Irakaslearen lana                                    | 5,7 |

**45 taula.** "Gestión activa del estrés" tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

Tailerrean parte hartu duten pertsonen interes handia erakutsi dute, eta tailerra modu jarraian egin duten pertsonentzat baliagarria izan da. Landutako tekniken eta baliabideen erabilgarritasunak eta metodologiak puntuazio altua izan dute. Tailerraren iraupenarekin eta partaidetzarekin lotutako adierazpenek jaso dituzte puntu gutxien. Pertsonen hautematen duten erabilgarritasuna nabarmendu dezakegu, hori baitzen tailerraren helburu nagusia.

Lotutako batezbestekoen (t-test) konparazio analisi bat egin zen, tailerraren eragina eta gogobetetzea neurtzeko, galdetegia prestakuntza jaso aurretik eta ondoren bete zuten pertsonen

artean (N = 70).

**Ezagutzak** neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, honako emaitza hauek lortu ditugu:

– "*Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,17; desbideratze tipikoa=1,01) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,79; desbideratze tipikoa=0,74) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(69) = -12,34$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,09$ .

– "*Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,41; Desbideratze tipikoa =1,14) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,41; Desbideratze tipikoa =1,00) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(69) = -12,10$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,38$ .

– "*Denboraren plangintza egokia*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,24; Desbideratze tipikoa=1,31) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,57; Desbideratze tipikoa=1,16) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(69) = -8,31$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,34$ .

– Azkenik, "*arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,21; Desbideratze tipikoa=0,92) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,81; Desbideratze tipikoa=0,88) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(69) = -9,64$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,39$ .

**Gaitasunak** neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, honako emaitza hauek lortu ditugu:

– "*Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,0; desbideratze tipikoa=0,99) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,61; desbideratze tipikoa=0,91) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(69) = -11,66$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,16$ .

– "*Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,63; desbideratze tipikoa=1,09) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,39; desbideratze

tipikoa=0,89) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(69) = -10,84$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,36$ ).

– "*Denboraren plangintza egokia*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,30; Desbideratze tipikoa=1,30) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,34; Desbideratze tipikoa=1,13) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(69) = -5,90$ ;  $p=0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,48$ ).

– Azkenik, "*arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,26; Desbideratze tipikoa=1,07) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,51; Desbideratze tipikoa=0,86) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(69) = 8,21$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d \text{ de Cohen} = 1,28$ .

Datu horiek kontuan hartuta, hobekuntza nabarmena hauteman daiteke ezagutzan eta tailerra egin duten pertsonen gaitasunetan; halaber, tailerrak eragin nabarmena izan du aipatutako aldaketetan.

### 10.2.5 Analisi kualitatiboa

"*Gestión activa del estrés*" tailerraren analisi kualitatiboa egiteko, honako gai hauei buruzko 4 galdera ireki egin dira: a) bertaratuen artean tailerrak izan duen erabilgarritasuna; b) erabilgarritzat jo ez diren alderdiak; c) tailerra garatzeko hobetu daitezkeen alderdiak; eta d) baliabideak maiz erabiliko dituztelako ustea. Galderen inguruan egindako iruzkin batzuk nabarmenduko ditugu.

**a) Aipatu zein izan diren tailer honetan erabilgarrien iruditu zaizkizun alderdiak:** Bertaratuek honako hau aipatu dute: erlaxatzen ikastea, berregituratze kognitiboko teknikak, erlaxatzeko teknikak, teknika espezifikoak (hala nola barne elkarrizketa), pomodoro teknika edo mikroarazoak ("*Pertsona nahiko urduria naiz, eta asko kostatzen zait erlaxatzea. Arnasketa teknikei esker nire nerbioak kontrolatzen ikasi dut eta harreman interpersoneletan asertiboagoa naiz. Halaber, berregituratze kognitiboko teknikei esker ez naiz marmarrean aritu*"; "*Gurekin partekatu dituzten bideoak eta materiala oso lagungarriak izan dira; gainera, bideoetean jende askok parte hartu du, eta esperientzia desberdinak ezagutu ditugu*"; "*barne elkarrizketa, jardueren arteko trantsizioak, atseden hartzea eta errudun ez sentitzea, helburu errealistak poliki-poliki betetzea...*"; "*Gogamena eta emozioak baretzeko baliabideak, hala nola arnasketa kontzientea edo gure ongizatearen mesedetan egiten ditugun jarduerak antolatzea*").

**b) Aipatu zein izan diren tailer honetan erabilgarriak iruditu ez zaizkizun alderdiak:**

Iruzkinen artean honako hauek aurkitu ditugu: ikasle batzuek esan dute alde zuzenetik ezagutzen zizuten zenbait teknika, batzuk saioen ebaluazioez kezkatzen dira, beste batzuek sintonia gutxi sentitu dute teknika zehatzen batzuekiko (arnasketa, denboraren plangintza...).

**c) Aipatu zein diren tailerra hobetzeko alderdiak:** Bertaratuek honako gai hauek planteatu dituzte: ordutegiak berregituratzea, adibide gehiago izatea, gai zehatzak azpimarratzea (egoera estresagarrietan erabiltzeko komunikazio teknikak, pentsamendu kaltegarriak kentzea), erlaxatzea, aurrez aurreko formatua, saioak areagotzea ("*Ondo legoke ikastaroa aurrez aurre eta jende gutxiagorekin egitea*", "*Honako teknika hauetan sakontzea: arazoak zaitzea, pentsamendu kaltegarriak kentzea*"; "*erlaxazioa*").

#### **d) Baliabideak egunerokotasunean erabiliko dituzu?**

Bertaratuek adierazi dute oro har ikasitako tresnak erabiltzeko asmoa dutela.

### **10.2.6 Ondorioak**

Tailerra egin eta ebaluatutako alderdiak aztertu ondoren, garrantzitsutzat jotzen ditugu hainbat alderdi:

Tailerraren garapenarekin lotutako zenbait alderdiri buruzko **informazioa** zehaztasun eta enfasi handiagoz ematea:

a. *Antolakuntza baldintzak eta egiteko beharrezko baliabide instrumentalak: mikrofonoa eta kamera halaber erabili behar da.* Azken gai horrek oraindik ere zailtasunak eragiten ditu; izan ere, zenbait pertsonak ez daukate mikrorik eta txat bidez komunikatzen dira; beraz, pertsonak guztiak artatzeko zailtasuna handiagoa da. Lan saioetan laguntza aktiboa ematea eta ebaluazioa betetzea ziurtagiria lortzeko baldintza gisa. Halaber, tailerrean izena eman aurretik azaldu beharko da.

b. *Tailerreko lan ereduak:* Ezagutza baliabideak, baliabide praktikoak eta gaitasunak daudela azaltzea, eta inplikatzeko, parte hartzeko eta baliabideen praktika pertsonala egiteko beharra. Tailerra aurkeztea lan eredu gisa, norberaren entrenamendurako eta baliabideekiko erabakiak hartzeko; era berean, aurrez eraturako ideiak eta aplikazio estandarizatuak murriztea. Saioen arteko praktikak ez dira beti egiten, zenbait pertsonak eskatzen dituzte, baina, horien esku izanda ere, ez dituzte egiten.

Modu espezifikoan **azaldu** behar da zer den ikasketa eta entrenamendu prozesua; izan ere, badirudi barne aldaketak egitera baino informazioa kontsumitzera bideratuta dauden ikasleek oraindik ere erabiltzen dituztela inplikazio pertsonalik gabeko kanpoko edukietan oinarritutako ohiko hezkuntza prozesuak.

Hala ere, azaltzen da estresaren kudeaketa "aktiboak" ez dakarrela gauza asko egitea,

baizik eta prozesuaren protagonista izatea; protagonismoaren berezko kontzeptu hori ez dirudi oso ohikoa hezkuntzan.

Beharbada, gehiago azpimarratu beharko da aldaketak ikusi nahi izanez gero tailerrean inplikatu beharko direla, eta, halaber, ardura pertsonala garrantzitsua dela aldaketak egiterakoan eta baliabideak aplikatzerakoan.

Oro har, kanpoko alderdiak edo estresatzen gaituen egoera aldatzeko fantasia mantentzen dugu, barnean aldaketarik egin gabe edo gure portaera aldatzeko erabaki zehatzik hartu gabe. Tailerraren helburua da norberaren maneia erabakien eta entrenatutako baliabideen bidez aldatzea; hortaz, alderdi hori behin eta berriro azpimarratu behar da.

**Hobekuntzak:** Hurrengo edizioetan, orain arte egin den moduan, lehenengo saioaren hasieraren atal garrantzitsua antolakuntza eta prestakuntza prozesuak azaltzera dedikatuko da. Horrekin batera, lehenengo saioko azken 10 minutuak erabiliko dira adierazitako alderdiak gogorarazteko.

- *Antolakuntza alderdiak eta alderdi instrumentalak:* akreditaziorako baldintzak, beharrezko tresna teknikoak, saioen ebaluazio prozesua, beharrezko bertaratzea, etab.

- *Prestakuntza prozesuaren alderdiak:* partaidetza, saioen arteko praktikak egitea eta tailerraren entrenamendu izaera, ez delako baliabideen aurkezpen informatibo hutsa, baizik eta lan gaiaren inguruko eraldaketa kognitiboko prozesu bat. Ikasketa hori ez da soilik informatiboa, eta ezin da arin egin. Aldaketa ez da inoiz arin gertatzen.

- Ezagutzaren garrantzia azpimarratzea, gertatzen zaiguna ulertzeko eta baliabideak analisirik egin gabe ez aplikatzeko. Horrez gain, argi eta garbi ezarri behar da prozesuaren indibiduaioa eta baliabideen aniztasuna, pertsona bakoitzak egokien iruditzen zaizkionak aplikatzea erabaki ahal izateko. Desberdintasuna eta dibertsitatea, taldeko "besteak" eta balio berbera izateko beharra ulertzea.

- Entrenatzeko prozesuan inplikazio pertsonala aurkeztea eraldaketa abiarazteko eta estresa aktiboki kudeatzeko. Inplikazio pertsonal horrek emaitzak lortzeko entrenamendua eta praktika eskatzen ditu.

### **10.3. TEKAZELentzako “GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS” TAILERRA**

Tailer hori bera ezarri zen Teknikariak eta Kudeaketako eta Administrazio eta Zerbitzuetako Langileentzat (TEKAZEL), TEKAZEL Prestakuntza Zerbitzuarekin lankidetzan,

ikasleentzako "Gestión activa del estrés" tailerraren helburu, metodologia eta eduki bereberekin. 46. taulan sexuaren eta campusaren arabera banatuta aurkezten dira bertan izena emandako pertsonak, eta egiaztatu da izena eman duten 36 pertsonetatik % 87,8 emakumeak direla.

|                 | <b>EMAKUMEAK</b>   | <b>GIZONAK</b>    | <b>GUZTIRA</b>     |
|-----------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| <b>ARABA</b>    | 5 (% 12,2)         | 0                 | <b>5 (% 12,2)</b>  |
| <b>BIZKAIA</b>  | 26 (% 63,4)        | 4 (% 9,8)         | <b>30 (% 73,2)</b> |
| <b>GIPUZKOA</b> | 5 (% 12,2)         | 1 (% 2,4)         | <b>6 (% 14,6)</b>  |
| <b>GUZTIRA</b>  | <b>36 (% 87,8)</b> | <b>5 (% 12,2)</b> | <b>41 (% 100)</b>  |

**46. taula.** "Gestión activa del estrés" (TEKAZELentzat) tailerlean izena eman zuten pertsonak.

47. taulan, ziurtagiria lortu zuten pertsonen kopurua ikus daitezke; horretarako, bertaratzea % 80koa izan behar zuen. Beti dago tailerren ziurtaginerako irizpideak betetzen ez dituen pertsona talde txiki bat.

|                 | <b>EMAKUMEAK</b>   | <b>GIZONAK</b>    | <b>GUZTIRA</b>    |
|-----------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| <b>ARABA</b>    | 3 (% 10,7)         | 0                 | <b>3 (% 10,7)</b> |
| <b>BIZKAIA</b>  | 18 (% 64,3)        | 3 (% 10,7)        | <b>21 (% 75)</b>  |
| <b>GIPUZKOA</b> | 3 (% 10,7)         | 1 (% 3,6)         | <b>4 (% 14,3)</b> |
| <b>GUZTIRA</b>  | <b>24 (% 85,7)</b> | <b>4 (% 14,3)</b> | <b>28 (% 100)</b> |

**47. taula.** "Gestión activa del estrés" (TEKAZELentzat) tailerraren ziurtagiria lortu duten pertsonak.

Tailerrarekiko gogobetetze inkestaren emaitzak 48. taulan ikus daitezke.

| <b>ÍTEM</b> | <b>DESCRIPCIÓN</b>                                                         | <b>MEDIA</b> |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1           | Egindako tailerlean dudak honako hau da:                                   | 5,7          |
| 2           | Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna honako hau da:                | 5,5          |
| 3           | Tailerlean izandako inplikazioa honako hau da:                             | 5,1          |
| 4           | Tailerlean egindako jardueretan izandako parte hartzea honako hau izan da: | 4,5          |
| 5           | Tailerraren iraupena (8 ordu) iruditu zait:                                | 3,4          |
| 6           | <b>EZAGUTZAK</b>                                                           |              |

|    |                                                      |     |
|----|------------------------------------------------------|-----|
| 6a | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak                  | 4   |
| 6b | Berregituratze kognitiboko teknikak                  | 3,8 |
| 6c | Denboraren plangintza egokia                         | 3,8 |
| 6d | Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak | 4   |
| 7  | <b>GAITASUN PERTSONALAK</b>                          |     |
| 7a | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak                  | 3,6 |
| 7b | Berregituratze kognitiboko teknikak                  | 3,6 |
| 7c | Denboraren plangintza egokia                         | 3,8 |
| 7d | Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak | 3,8 |
| 8  | <b>ERABILGARRITASUNA</b>                             |     |
| 8a | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak                  | 5,4 |
| 8b | Berregituratze kognitiboko teknikak                  | 5,3 |
| 8c | Denboraren plangintza egokia                         | 5,1 |
| 8d | Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak | 5,1 |
| 9  | Jasotako informazioaren ulergarritasuna              | 5,6 |
| 10 | Erabilitako metodologiaren egokitasuna               | 5,3 |
| 11 | Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak ematea       | 5,6 |
| 12 | Tailerraren balorazio orokorra                       | 5,7 |
| 13 | Irakasle arduradunaren balorazio orokorra            | 5,8 |

**48. taula.** "Gestión activa del estrés" (TEKAZELentzat) tailerraren balorazioa

Ondorengo testa bete zuten TEKAZELen balorazioak erakusten du egokia dela gure unibertsitateko langileentzako prestakuntza mota hori azpimarratzea, estresa kudeatzeko eta maneiatzeko estrategiak hobetze aldera. Nabaria da ezagutzek eta hautemandako erabilgarritasunak gaitasun pertsonalek baino puntuazio askoz handiagoak lortzen dituztela, eta agerian uzten dituztela ohitura osasungarri berriak ikasteko dauden zailtasunak.

#### **10.4 UNIBERTSITATEAREN TESTUINGURUAN SUIZIDIOA PREBENITZEKO GATEKEEPER TREBETASUNAK**

Tailer hau Araba eta Gipuzkoako campusetako irakasle eta ikertzaileei eskaini zitzaizen, 2019an Eusko Jaurlaritzak argitaratutako Euskadiko suizidioaren prebentzioko Estrategiaren

barruan. Aurrez aurreko hiru saio egin ziren Araban 2022ko azaroaren 10 eta 17an eta abenduaren 1ean, eta Gipuzkoan azaroaren 8, 15 eta 29an, 4 ordukoa bakoitza, 15:00etatik 19:00etara. Alexander Muela (psikologo klinikoa) eta Jon García-Ormaza (psikiatra) UPV/EHUko irakasleek eman zuten, SAP/APZko Zuzendaritzaren laguntzarekin.

Batez ere nerabe eta gazte helduen suizidioa jorratu zen, osasun publikoko arazo orokorra delako. Munduko Osasuna Erakundeak emandako jarraibideak bete ziren. Haren ustez, gai horri aurre egiteko lehentasunezko ekintza ildo da jokabide suizida prebenitzeko gaitasunak garatzea biztanle horiekin harreman zuzena duten gizarte agenteetan. Halaber, hori unibertsitaterako eskaera da, suizidioaren eragina arintzeko ekintza eraginkorrak indar ditzan.

Beraz, tailerraren helburu nagusia Gatekeeper gaitasunak garatzea izan zen, unibertsitate testuinguruan suizidioa ekiditeko. Programa diseinatuta dago irakasleei suizidiorako arriskuan dauden gazteak identifikatzen, haiei erantzuten eta osasun zerbitzu espezializatuera bideratzen irakasteko diseinatutako programa da.

35 irakaslek eman zuten izena, zehazki 30 emakumek (% 85,7) eta 5 gizonek (% 14,3) eta % 85,77k amaitu zuen ikastaroa (N=30, 26 emakume -% 86,7- eta 4 gizon -% 13,3).

## **11. UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (ESPPU)**

Aurten, Unibertsitateko Psikologia eta Psikopedagogia Zerbitzuen XIX. Topaketa (ESPPU) 2023ko ekainaren 1ean, 2an eta 3an egin zen, eta Murtziako Unibertsitateak antolatu zuen (<https://blogs.ua.es/aesppu/>). ESPPU topaketak urtero egiten dira, eta bertan biltzen dira Espainiako unibertsitateetako psikologia zerbitzuetako langileak, esperientziak partekatzeko, lan estrategiak adosteko, profesionalen sareak finkatzeko eta zerbitzuotan praktikak egiten dituzten Osasun Psikologia Orokorreko Masterreko ikasleen plataforma izateko. Era berean, psikologia fakultatean psikologiako unibertsitate klinikak dituzten unibertsitateek beren tratamendu eskaintza ezagutarazteko aprobetxatzen dituzte topaketak.